



令和8年1月
津幡南中学校

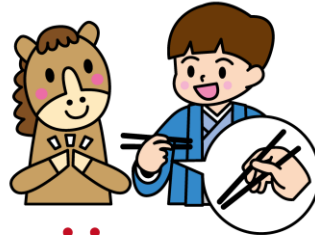
あけましておめでとうございます。今年度も、残すところ後3か月となりました。今年も、安心安全でおいしい給食を提供できるよう、調理室職員一同頑張ります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

今年うま年!

よい1年になるように、1日1日を大切に過ごしましょう!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

1月24日~30日は「全国学校給食週間」です

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で貧しい子どもたちへ食事を提供したことが始まりです。その後、各地に広まりましたが、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

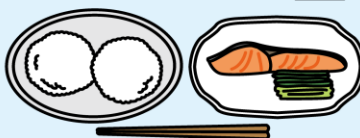
戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年12月24日にLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを知り、学校給食についてあらためて考えてみましょう。



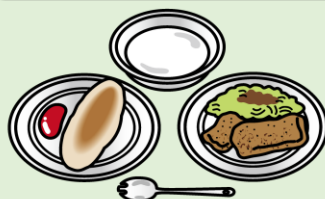
学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年



私立忠愛小学校
で提供されたとさ
れる給食。

戦後(昭和20~30年代)



支援物資の脱脂粉乳
や缶詰、小麦粉などを
使った給食。

現在



地域でとれる旬の食材を取り入
れ、郷土料理や行事食、世界の料理
など、食育の教材となる給食。



令和7年度 1月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品 (赤) たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品 (黄) 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品 (緑) ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
7	麦ごはん ウインナー 水 コールスローサラダ バターチキンカレー	ウインナー 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	麦 小麦 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 カレールウ バター	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト りんご ブルーン	881	26.5	32.9
8	ごはん ふくらぎの照り焼き 木 紅白なます 雑煮 デザート (みかんゼリー)	ふくらぎ 油揚げ 鶏肉	麦 さとう でんぷん さとう ごま もち さとう 水あめ	しょうが だいこん にんじん にんじん はくさい こまつな みかん果汁	824	32.0	21.4
9	バターロール 鶏肉のバーベキューソース 金 マカロニときのこのクリームソテー 冬野菜のスープ煮	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉 ベーコン 豚肉	小麦粉 さとう マーガリン でんぷん 米粉 大豆油 油 はちみつ マカロニ 油 生クリーム 里芋	にんにく たまねぎ レモン果汁 たまねぎ エリンギ こまつな にんじん かぶ はくさい	774	33.4	35.4
13	ごはん 揚げギョーザ 火 切干大根とツナの中華和え★ みそラーメン	鶏肉 ひじき 大豆粉 大豆たん白 ツナ 豚肉 みそ	麦 豚脂 でんぷん 油 さとう 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油 バター	キャベツ たまねぎ いら 切干しいたけ きゅうり にんじん にんじん はくさい もやし とうもろこし ねぎ	806	27.3	24.4
14	ごはん メンチカツ 水 こんにゃくのきんぴら★ かぼちゃのみそ汁	鶏肉 豚肉 大豆たん白 さつまあげ 油揚げ みそ	麦 豚脂 さとう 油 米粉 大豆油 油 さとう	キャベツ たまねぎ こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ	844	28.3	31.9
15	ごはん 鶏とうすり卵のチリソース煮 木 肉団子スープ ヨーグルト	鶏肉 うすり卵 ミートボール (鶏肉 豚肉 大豆たん白) ヨーグルト	麦 さつまいも でんぷん 米粉 大豆油 ごま油 さとう ミートボール (でんぷん 水あめ 大豆油) はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ミートボール (たまねぎ) はくさい もやし にんじん 干しいたけ ねぎ	820	30.2	23.9
16	ミルク食パン チョコ大豆クリーム 金 魚の香草焼き グリーンサラダ クラムチャウダー	脱脂粉乳 大豆粉 脱脂粉乳 あじ あさり 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング 油 さとう ココアパウダー パン粉 オリーブ油 油 さとう じゃがいも 油 米粉 生クリーム	バジル キャベツ きゅうり フロccoliリー たまねぎ にんじん グリンピース	762	31.9	32.4
19	ごはん 豚肉のゆず照りソース★ 月 ひじきとれんこんの炒め煮★ さつま汁	豚肉 ひじき さつまあげ 鶏肉 みそ	麦 でんぷん 米粉 大豆油 さとう 油 さとう さつまいも	ゆず果汁 にんじん れんこん さやいんげん たまねぎ はくさい にんじん ねぎ	834	32.0	25.9
20	ごはん いわしのおかか煮 火 ブロccoliリーのごま和え 大根のそぼろ煮	いわし かつおぶし 鶏肉 大豆 厚揚げ	麦 さとう でんぷん ごま さとう 里芋 油 さとう でんぷん	ブロccoliリー キャベツ もやし にんじん しょうが だいこん たまねぎ にんじん こんにゃく さやいんげん	766	29.9	24.3
21	鶏そぼろごはん (ごはん) 水 大豆とじゃがいものり塩★ なめこのすまし汁	鶏肉 いら卵 (鶏卵) 大豆 青のり ふかし	麦 いら卵 (でんぷん さとう 油) 油 さとう じゃがいも 大豆油 でんぷん	しょうが 枝豆 なめこ だいこん たまねぎ ねぎ	876	29.5	27.4
22	ごはん チヂミ 木 小松菜ともやしのナムル 韓国風すき焼き煮	チヂミ (豆腐 おから) 豚肉 焼き豆腐	麦 チヂミ (米粉 じゃがいも ショートニング でんぷん さとう 油) 大豆油 さとう でんぷん さとう ごま油 車麩 油 さとう ごま油	チヂミ (にんじん たまねぎ いら にんにく) こまつな もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ こんにゃく はくさい にんじん ねぎ りんご	745	23.4	21.0
23	セルパバーガー (胚芽パンズ) 金 (ハンバーグ) (スライスチーズ) キャベツのソテー かぼちゃのポターージュ	脱脂粉乳 ハンバーグ (鶏肉 豚肉 大豆たん白) チーズ 鶏肉 大豆 牛乳	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 小麦胚芽 ハンバーグ (豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも) さとう 油 米粉 生クリーム	ハンバーグ (たまねぎ) キャベツ たまねぎ ピーマン かぼちゃ たまねぎ パセリ	785	33.0	31.9
26	ごはん めぎすの南蛮漬け★ 月 あいまぜ 中島菜うどん	メギス 油揚げ 豚肉	麦 でんぷん 大豆油 さとう 油 さとう 中島菜うどん	ねぎ だいこん にんじん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ	770	29.3	19.7
27	ごはん 五郎島金時入りかき揚げ★ 火 甘酢和え 車麩の卵とじ	鶏肉 鶏卵	麦 さつまいも 小麦粉 でんぷん 油 大豆油 さとう 車麩 さとう	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ もやし にんじん たまねぎ にんじん ねぎ	769	27.7	23.2
28	ごはん 堅豆腐のミートグラタン 水 花野菜サラダ 塩こうじスープ	堅豆腐 豚肉 大豆 チーズ 鶏肉	麦 油 さとう ごまドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん トマト ブロccoliリー カリフラワー とうもろこし だいこん はくさい にんじん えのきたけ ねぎ	768	32.2	25.9
29	ごはん かつおフライ 木 れんこんの火牛炒め★ ちゃんこ鍋	かつお 豚肉 鶏団子 (鶏肉) 鶏肉 焼き豆腐	麦 パン粉 小麦粉 大豆油 ごま油 さとう 鶏団子 (パン粉) ごま	れんこん にんじん たまねぎ こまつな 鶏団子 (たまねぎ ねぎ しょうが) はくさい もやし にんじん しめじ ねぎ こんにゃく にんにく	806	36.1	22.2
30	ミルクロール 金 手作りチキンカツ ポテトサラダ ミネストローネ	脱脂粉乳 鶏肉 豚肉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 小麦粉 パン粉 大豆油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油 さとう	きゅうり にんじん とうもろこし だいこん たまねぎ にんじん トマト セロリー パセリ	793	33.8	34.5

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。(★印がカミカミ献立です)
※下線 の食品は、河北郡市産です。



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です



30日は3年生が給食なしのため23日から
学校給食週間にちなんで献立を提供します!

12月の栄養価平均	801	15.2%	30.3%
学校給食摂取基準	830 kcal	13~20%	13~30%