



1月分 学校給食献立予定表

三芳やさい
三芳町立学校給食センター

日	曜	こんだて		食品名				熱量 (kcal)	たん白質 (g)
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑		
13	火	ごはん 11日(日) 鏡開き	○	三芳産長ねぎ入り白玉汁 鶏のから揚げ(小学1個・中学2個) 三芳産にんじんしりしり	ごはん、米油、白玉だんご、でん粉	牛乳、豚小間、油揚げ、鶏切り身、まぐろ油漬け、炒り卵	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、生姜	660 841	29.7 37.9
14	水	ごはん MIYOSHIグローバル給食 ~韓国料理~	○	三芳産にんじん入りトッポギスープ いか入りチヂミ 小松菜と鶏肉のナムル	ごはん、米油、トッポギ、ごま油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、木綿豆腐、チヂミ、ささみ	にんにく、生姜、たまねぎ、にんじん、はくさいキムチ、チングンサイ、大豆もやし、しめじ、こまつな	657 803	21.9 26.3
15	木	コッペパン	コミルヒク	大根のトマトスープ 【A】マカロニグラタン 【B・中学】フランクフルト 三芳産にんじん入りコールスローサラダ	コッペパン、米油、きびざとう、ツイストマカロニ、小麦粉、バター、卵不使用マヨネーズ	コーヒーミルク、鶏小間、牛乳、生クリーム、ピザ用チーズ、まぐろ油漬け、フランクフルト	にんにく、にんじん、たまねぎ、だいこん、トマトピューレー、マッシュルーム、キャベツ、ホールコーン、きゅうり	A:738 B:614	A:29.1 B:23.9
16	金	ごはん	○	三芳産里芋入り豚汁 ほっけの一夜干し 三芳産ほうれん草の変わり白和え	ごはん、米油、里芋、芝麻醤、きびざとう、卵不使用マヨネーズ、白すりごま	牛乳、豚小間、白みそ、赤みそ、ほっけの一夜干し、厚揚げ	ごぼう、だいこん、にんじん、はくさい、こんにゃく、長ねぎ、ほうれんそう	620 763	31.5 38.6
19	月	ごはん 中学 250ml	○	かぶのすりながし さばの塩焼き 三芳産にんじん入りきんぴらごはんの具	ごはん、でん粉、ごま油、きびざとう、白いりごま	牛乳、肉団子、さばの切り身、豚ひき肉	たまねぎ、かぶ、こまつな、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、さやいんげん	627 804	28.9 36.9
20	火	食パン	○	白菜とコーンのスープ 【A】フランクフルト 【B・中学】マカロニグラタン 三芳産にんじん入りごぼうサラダパンの具	食パン、米油、じゃがいも、ツイストマカロニ、小麦粉、バター、白すりごま、白いりごま、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚ひき肉、鶏小間、生リーム、ピザ用チーズ、まぐろ油漬け、フランクフルト	にんじん、たまねぎ、ホールコーン、はくさい、生姜、キャベツ、マッシュルーム、ごぼう、きゅうり	A:585 B:709	A:24.8 B:30.0
21	水	埼玉産 地粉うどん 受験がんばれ献立	○	三芳産長ねぎ入りごまみそうどん汁 手作りチキンカツ 切り干し大根のカレー炒め ●いよかんゼリー	地粉うどん、米油、芝麻醤、でん粉、白いりごま、白すりごま、小麦粉、パン粉、きびざとう	牛乳、大豆ミート、豚ひき肉、油揚げ、白みそ、赤みそ、鶏切り身、鶏小間	生姜、にんじん、たまねぎ、長ねぎ、ほうれんそう、切り干し大根、ピーマン、いよかんゼリー	724 921	35.0 43.8
22	木	ごはん	○	三芳産根菜のみそ汁 豆腐ハンバーグの照り焼きソースかけ 車ふのそぼろ煮	ごはん、米油、里芋、きびざとう、でん粉、車ふ	牛乳、鶏小間、油揚げ、赤みそ、白みそ、とうふバーグ、豚ひき肉、かまぼこ	だいこん、にんじん、ごぼう、長ねぎ、たまねぎ、干ししいたけ、さやいんげん	594 785	27.0 36.6
23	金	ごはん	○	三芳産長ねぎ入り白菜と鶏肉のスープ 揚げざようざ(2個) 小松菜のキムチ炒め	ごはん、米油、春雨、ごま油、きびざとう、でん粉	牛乳、鶏小間、ぎょうざ、豚小間	にんじん、長ねぎ、干ししいたけ、はくさい、チングンサイ、にんにく、生姜、大豆もやし、はくさいキムチ、こまつな	600 764	22.7 27.9

1月24日から30日は全国学校給食週間です

26	月	おにぎり 学校給食のはじまり	○	三芳産野菜入りおっきりこみ(みそ味) おじゃがししゃもフライ (小学1個・中学2個) ふるさと漬け	おにぎり(鮭)、おにぎり(梅)、ほうとう麺、米油、きびざとう、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、白みそ、赤みそ、おじゃがししゃもフライ	にんじん、かぼちゃ、長ねぎ、こまつな、せん切りたくあん、キャベツ、きゅうり	610 817	24.3 32.1	
27	火	ごはん	○	三芳すいとん汁 鶏肉のねぎみそダレかけ 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、さつまいもペースト、小麦粉、きびざとう、でん粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、油揚げ、なると、鶏切り身、白みそ、まぐろ油漬け	にんじん、ごぼう、はくさい、長ねぎ、ほうれんそう、切り干し大根、きゅうり、ゆかり	620 771	28.9 37.1	
28	水	ソフトめん	○	つけミートソース ポテトコロッケ 三芳産ほうれん草とコーンのサラダ	ソフトめん、米油、きびざとう、でん粉、ポテトコロッケ	牛乳、豚ひき肉、大豆ミート	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマトピューレー、生姜、ホールコーン、キャベツ、ほうれんそう	726 933	26.1 32.2	
29	木	小学:ごはん 中学:麦ごはん	○	三芳産にんじん入りチキンカレー プレーンオムレツ 小松菜とウインナーのソテー	ごはん、麦ごはん、米油、じゃがいも	牛乳、鶏小間、スキムミルク、プレーンオムレツ、ウインナー	にんにく、たまねぎ、にんじん、チャツネ、ホールコーン、こまつな	720 950	25.9 32.0	
30	金	ごはん	○	三芳産里芋と白菜のみそ汁 ニシンの竜田揚げ みかん	ごはん、米油、里芋	牛乳、鶏小間、油揚げ、白みそ、赤みそ、ニシンの竜田揚げ	にんじん、もやし、はくさい、みかん	651 784	25.7 30.9	
14回	※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ●印:学校直送。 太字:今月使用予定の三芳産食材。			※15日(木)、20日(火)は小学校を2グループに分け、異なる副食を提供します。			平均栄養量	652 832	27.3 34.4	
		A: 三小・藤小・唐小 B: 上小・竹小						基準栄養量	650 830	26.0 34.0

給食だより

学校給食費(1月分) 口座振替日は2月2日(月)です。

☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まります。昔から「一月往る二月逃げる三月去る」といわれてきましたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしましょう。

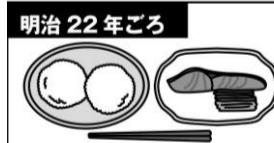
1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まつたものの、戦争による食料不足で中断されてしまいますが、戦後、食糧難で苦しむ子どもたちを救うために給食が再開されました。

21日(水)
受験
がんばれ
献立

私立高校の入試を控えた中学3年生を応援するために、ゲン担ぎをした献立です。

- ・チキンカツ
=「きちんと勝つ」
- ・カレー=「受けられ」
- ・いよかん
=「いい予感」

昔の学校給食
を紹介します!明治22年ごろ
おにぎり 塩サケ 漬物昭和17年ごろ
すいとんのみそ汁昭和27年ごろ
コッペパン
ミルク(脱脂粉乳)
鯨肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム昭和40年ごろ
ソフトめん
ミートソース
牛乳
フライポテト
黄桃昭和51年ごろ
カレーライス
牛乳
塩もみ
ゆで卵今月は昔の給食
を再現した
献立も登場し
ますよ!

今月の給食は?

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食、世界の食文化への理解を深めることを目的に、海外の料理を取り入れています。また、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っていることを忘れてはいけません。

全国学校給食週間を通して、給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思いますので、ご家庭でも給食について、いろいろなことを話題にしてみてください。

○初めて食べる食材で、食物アレルギーを発症してしまうことがあります。安心して給食時間を過ごしていただくためにも、給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよい時に、まずは、家庭で食べることをおすすめします。

1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。給食では13日(火)が鏡開き献立です。

1月14日(水)

- ・トッポギスープ
炒めものに使うおもち「トッポギ」をスープに入れました。
- ・いか入りチヂミ
野菜や海鮮などを入れて焼いた、韓国のお好み焼きのような料理です。
- ・ナムル
野菜をごまや調味料で和えた料理です。

MIYOSHI
グローバル給食
~韓国料理~

給食センターホームページも
ぜひご覧ください!

*献立予定表
(給食の写真)
*家庭向け給食レシピ集
*食育動画(YouTube)など

