令和6年度

1月予定献立表

中央中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料 血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	主な材料 熱や力になる 炭水化物・脂肪	主な材料 身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC	エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
9	木	ごはん	○	お雑煮 魚の香味焼き 紅白なます	牛乳 昆布 するめ かつおぶし 鮭	米 もち さといも ごま 砂糖	人参 大根 ごぼう しいたけ ほうれん草	717 29.7	新しい年の始まりです。毎日の食事を大切にしていきましょう。 11日　鏡開き お供えした鏡餅をぜんざいなどにして食べます。 給食では10日にきなこもちをします。
10	金	麦ご飯 (少なめ)	○	豚汁 手作りししゃもの磯辺揚げ きなこもち	牛乳 豚肉 豆腐 ししゃも 青のり きなこ （だし：煮干）	米 麦 さといも 油 小麦粉 もち 黒砂糖	こんにゃく 大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ しょうが	773 29.6	
14	火	麦ご飯	○	おでん 海藻サラダ 大豆といりこのあめ煮	牛乳 鶏肉 厚揚 うずらの卵 竹輪 昆布 かまぼこ がんも 海藻 かにかま （だし：かつお節 昆布）炒り大豆 煮干	米 麦 さといも 砂糖 ごま油 ごま 黒砂糖	こんにゃく 人参 大根 レタス きゅうり	776 36.8	
15	水	麦ご飯	○	キムチチゲ風スープ 揚げぎょうざ もやしとじゃこのナムル	牛乳 豚肉 豆腐 しらす	米 麦 はるさめ ごま油 油 砂糖	白菜キムチ 白菜 人参 ごぼう にら りょくとうもやし	767 28.2	
16	木	食パン	○	ミートボールの米粉シチュー ﾘﾝｺﾞとほうれん草のマカロニサラダ いちごジャム	牛乳 ミートボール 粉チーズ	パン じゃがいも 油 米粉 砂糖 マカロニ アーモンド オリーブ油 いちごジャム	たまねぎ 人参 コーン しめじ ほうれん草 りんご レモン	761 28.8	
17	金	麦ご飯	○	かきたま汁 鶏肉の梅マヨネーズ焼き 磯和え	牛乳 卵 かまぼこ こんぶ 鶏肉 かつおぶし のり	米 麦 じゃがいも でんぷん マヨネーズ ごま 砂糖	人参 たまねぎ ほうれん草 白菜 梅干し こまつな	745 29.7	
		ふるさとくまさんデー：地域の食材を使ったり郷土料理をしたりします。							
20	月	麦ご飯	○	野菜のごま汁 とり天 アーモンド和え	牛乳 油揚げ 豆腐 鶏肉 卵 （だし：煮干）	米 麦 さといも ねりごま ごま 小麦粉 油 アーモンド 砂糖	こんにゃく 大根 人参 ごぼう ねぎ 白菜 ほうれん草	800 34.5	20日 寒い冬に栄養価がぐっと上がる旬のほうれん草を使ったアーモンド和えをします。
21	火	海鮮中華丼	○	豚肉と厚揚のみそ炒め ぽんかん１/２個	かまぼこ いか あさり 牛乳 豚肉 厚揚	米 麦 油 でんぷん 砂糖	しいたけ たけのこ たまねぎ 人参 キャベツ ねぎ ぽんかん ブロッコリー	787 38.0	
22	水	お好み焼き	○	煮込みうどん れんこんサラダ ピピピチーズ３個	豚肉 いか 卵 あおのり 牛乳 油揚げ かまぼこ わかめ かにかま チーズ（だし：かつお節 こんぶ）	油 小麦粉 マヨネーズ うどん ごま ねりごま ごま油 砂糖	キャベツ ねぎ 人参 たまねぎ しいたけ れんこん ブロッコリー	733 35.0	
23	木	食パン	○	かぶのクリーム煮 マセドアンサラダ マーシャルビンズ	牛乳 鶏肉 大豆・大福豆 金時豆 スキムミルク ひよこ豆	パン 小麦粉 バター じゃがいも 油 マーシャルビンズ	かぶ 人参 たまねぎ しめじ ブロッコリー きゅうり コーン	810 30.0	
24	金	セルフおにぎり （しそ昆布）	○	具だくさんみそ汁 めざし２尾	のり 牛乳 油揚げ 豆腐 しそ昆布 （だし：煮干）	米 麦 さといも	人参 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	626 22.6	1月24日～30日までは、全国学校給食週間です。 美里町の給食でも24日～30日を給食週間として献立を考えました。
27	月	冬野菜カレー	○	ほうれん草とツナのサラダ いちご	豚肉 牛乳 ツナ	米 麦 さといも 油	たまねぎ 大根 人参 ほうれん草 ブロッコリー カリフラワー 白菜 コーン いちご	726 25.4	
28	火	キムチご飯	○	わかめスープ ミックス焼き 切干大根とナッツの中華サラダ	豚肉 牛乳 わかめ 豆腐 魚すりみ　チーズ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 油 アーモンド ねりごま	白菜キムチ 人参 えのきたけ ねぎ たまねぎ 枝豆 切干し大根 きゅうり	755 35.5	
29	水	麦ご飯	○	筑前煮 野菜の甘酢和え トマトミートオムレツ	牛乳 鶏肉 ちぎり揚げ トマトミートオムレツ	米 麦 さといも 砂糖 油	こんにゃく 人参 ごぼう れんこん たけのこ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり しょうが	777 27.6	
30	木	きなこ揚げパン	○	ミネストローネスープ ブロッコリーとツナのマヨサラダ	きなこ 牛乳 ベーコン ツナ 大豆・大福豆・金時豆	パン 砂糖 油 マカロニ マヨネーズ	たまねぎ 人参 キャベツ セロリ いんげん ホールトマト コーン ブロッコリー	768 30.0	
		まごわやさしい和食の日　ま：油揚げ　ご：ごま　わ：わかめ　や：野菜　さ：かつおぶし　し：えのきだけ							
31	金	麦ご飯	○	かぼちゃのみそ汁 ミンチカツ おかか和え	牛乳 油揚げ わかめ ミンチカツ かつおぶし （だし：煮干）	米 麦 油 ごま 砂糖	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ 白菜 ほうれん草 人参	749 25.4	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。

明けまして
おめでとう
ございます

今年も安全でおいしい給食づくりを
がんばります！

学校給食は明治 22 年、山形県鶴岡市私立忠愛小学校で、昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりと焼き魚、漬物の簡単な昼食を準備したのが始まりです。その後、だんだんと全国に広まった給食も第二次世界大戦で中断されました。戦後、ララ物資などで脱脂粉乳とパンの給食が再開され、栄養不足の日本の子ども達を救ったのです。

当時は食べ物がなく、栄養補給が第一の目的でしたが、子どもたちの体位も向上してきた今日では「栄養摂取」はもちろん、食事を通した「人間関係の形成」や「マナーの体得」「地域に根差した給食」へと役割が変わってきています。