

1月の予定献立表

令和7年度

豊浦町学校給食センター

月	火	水	木	金
				16 (小) 686 (中) 796
<p>【平均栄養価】 17歳 たんぱく質 脂質 塩分 低学年 583 kcal 23.0 g 20.2 g 2.0 g 中学年 647 kcal 25.3 g 21.4 g 2.2 g 高学年 711 kcal 27.5 g 22.6 g 2.5 g 中学生 806 kcal 31.1 g 25.7 g 2.8 g</p> <p>【お知らせ】 ☆牛乳は毎日つきます(飲むヨーグルトがつく日は牛乳はつきません) ☆料理によってスプーンがつきます ☆はしは毎日持ってきてください ☆献立は都合により変更する場合があります ☆ご不明な点がありましたら、</p>				
<p>1月24日から30日は 全国学校給食週間</p> <p>学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。 全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。</p>				<p>NEW 五目うどん きんとんパイ</p> <p>めん 本だし だし昆布 鶏肉 人参 油揚げ 本みりん しょうゆ 長ねぎ 小松菜 つと(たら) ひじき さつまいも 砂糖 マーガリン(乳) 食塩 小麦粉 液全卵 ぶどう糖 香料(乳)</p>

19 (小) 685 (中) 847	20 (小) 667 (中) 796	21 (小) 609 (中) 795	22 (小) 625 (中) 837	23 (小) 683 (中) 810
チキンカレー ミニオレンジデザート	ごはん 鶏肉と野菜のごま味噌煮 大豆とごぼうのミンチカツ 野菜ふりかけ	ごはん すき焼き風煮 和風きんぴら包み焼き	黒砂糖パン カレー味ポトフ コーングラタン	クリームスパゲティ かぼちゃとさつまいものコロッケ
精白米 強化米 麦 こめ油 玉ねぎ 鶏肉 人参 じゃがいも マーメレード カレーフレーク 大豆 にんにく 砂糖 オレンジ・みかん果汁 粉あめ	精白米 強化米 麦 鶏肉 大根 人参 こんにゃく いんげん 生姜 三温糖 料理酒 本みりん 味噌 しょうゆ ごま油 ごま 玉ねぎ 鶏肉 大豆 豚肉 パン粉 ごぼう しょうゆ でん粉 砂糖 食塩 香辛料 なたね油 いりごま でん粉 グリンピース ほうれん草 砂糖 醤油 人参 あじ削り節のり 卵黄粉末 モロヘイヤ カツオ削り節 かぼちゃ 紫いも カツオエキス 植物油胚	精白米 強化米 麦 豚肉 しょうゆ 酒 人参 玉ねぎ 白菜 えのきだけ しらすだき 料理酒 三温糖 みりん 高野豆腐 長ねぎ 鶏肉 玉ねぎ ごぼう 豆腐 鶏皮 人参 砂糖 みりん 生姜 ごま 食塩 小麦不使用醤油 豚ゼラチン	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マーガリン 黒砂糖 ワインナー にんにく 人参 カレーフレーク 玉ねぎ じゃがいも キャベツ こしょう チキンブイヨン 食塩 大豆 マッシュポテト コーン おから 米粉 豆乳 コーンパウダー 水あめ 砂糖 玉ねぎ 食塩	スパゲティ オリーブ油 鶏肉 玉ねぎ ぶなしめじ コーン 牛乳 シチューフレーク チーズ チキンブイヨン こしょう 人参 いんげん かぼちゃ 玉ねぎ マッシュポテト 豚肉 さつまいも ほうれん草 人参 砂糖 豆乳 白ワイン 大豆油 食塩 パン粉 なたね油
26 (小) 623 (中) 778	27 (小) 636 (中) 787	28 (小) 602 (中) 764	29 (小) 663 (中) 856	30 (小) 634 (中) 795
ルーローハン ルオポータン	NEW 噴火湾産ほたて無償提供 ほたてごはん みそちゃんこ汁 鶏天ぷら	ごはん スープカレー ハリハリサラダ	まるパン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	NEW みそラーメン ひじきしゅうまい つぶつぶレモンゼリー
精白米 強化米 麦 豚肉 生姜 しょうゆ にんにく 料理酒 たけのこ 玉ねぎ 本みりん 小松菜 三温糖 テンメンジャン 大根 大根葉 豆腐 人参 椎茸 ガラスープ達人 こしょう 食塩 ごま	精白米 強化米 麦 噴火湾産ほたて 料理酒 人参 枝豆 しょうゆ 三温糖 ひじき ミートボール 油揚げ ごぼう 白菜 人参 長ねぎ 味噌 ガラスープ達人 本だし 生姜 鶏肉 大豆たん白 揚げ玉 小麦粉 植物油 コーンスターチ 食塩 でん粉 大豆粉 なたね油	精白米 強化米 麦 玉ねぎ 人参 キャベツ トマト いんげん 鶏肉 にんにく 米油 食塩 こしょう カレー粉 コンソメ しょうゆ 切干大根 きゅうり ハム ごま 野菜たっぷり和風ドレッシング(りんご) しょうゆ	小麦粉 砂糖 食塩 イースト だし粉 マーガリン 米油 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 にんにく トマト ケチャップ チキンブイヨン 三温糖 食塩 大豆 マカロニ 三温糖 きゅうり ハム 食塩 こしょう 卵不使用マヨネーズ	めん 米油 豚肉 料理酒 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ もやし 白菜 味噌ラーメンスープ ガラスープ達人 長ねぎ ひじき つと(たら) たけのこ 玉ねぎ 豚肉 キャベツ ひじき でん粉 鶏肉 大豆たん白 砂糖 椎茸 しょうゆ 食塩 生姜 こしょう 小麦粉 水あめ 上白糖 レモン 寒天 香料

いただきます

給食日より2026年1月

♪ 今月の給食目標 ♪ 給食について知ろう

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



脱脂粉乳って何?

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は競争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



給食はおいしく食べられる教材です!

子どもたちは、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることができます。どのような献立があるのかを献立表を見て確認してみましょう。



おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

<p>数の子</p> <p>数の子は、にしの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。</p>	<p>田づくり</p> <p>田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。</p>
<p>黒豆</p> <p>まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。</p>	<p>たたきごぼう</p> <p>ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。</p>
<p>こぶ巻き</p> <p>昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。</p>	<p>えび</p> <p>えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。</p>
<p>きんとん</p> <p>きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。</p>	<p>伊達巻き</p> <p>巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。</p>