



# 1月献立表



## 1月の食育目標：日本の食文化を知ろう。

- ご飯を中心としてバランスの良い食事をしよう。
  - 感謝して食べよう。

月	火	水	木	金
 <p>あけましておめでとうございます</p> <p>今年はうま年!</p> <p>うまいように野菜をたっぷり食べよう!</p> <p>箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!</p> <p>よく味わってうますぎを感じよう!</p>	 <p>給食センターでは、全国学校給食週間にあわせて26日～30日に、特別献立(郷土料理、地場産物活用献立、希望献立など)を出す予定です。なお、1月は伊達中学校の希望献立です(赤字で表記)。お楽しみに!</p>	<p>8</p> <p>ごま和え 白身魚のみぞマヨ焼き</p> <p>ふりかけ ごはん すまし汁</p> <p>給食休み 伊達小学校 伊達中学校 海藻類</p>	<p>9</p> <p>和風サラダ チキンカツ</p> <p>アップルハニー コッペパン</p> <p>給食休み 果物類</p>	 <p>ワンタンスープ</p>
<p>12</p> <p>成人の日</p> <p>※1 食材料購入の都合により、献立が変更する場合がありますのでご了承ください。</p> <p>※2 栄養価は上段が小学校中学年、下段が中学校を示します。</p> <p>※3 令和7年度11月分学校給食放射性物質検査結果について、全て検出(ND)されませんでした。</p> <p>囲みは、家庭での食事に取り入れてほしい食べ物です。</p>	<p>13</p> <p>野菜のツナおかか和え さつまいもの天ぷら</p> <p>一口チーズ ソフトめん 五目うどん かけ汁</p> <p>給食休み 豆類</p>	<p>14</p> <p>浅漬けの中華風 ひじき入りシーマイ (2コ)</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p> <p>給食休み 伊達中3年生 いも類</p>	<p>15</p> <p>切り干し大根の炒め煮 サーモンフライ</p> <p>いちご クレープ カルシウム入り ごはん えのき入り みぞ汁</p> <p>給食休み 緑黄色野菜</p>	<p>16</p> <p>ブロッコリーサラダ 鶏肉のハーブ焼き</p> <p>黒パン ポークシチュー</p> <p>給食休み 海藻類</p>
<p>19</p> <p>野菜のカレーそーとー あじフライ</p> <p>わかめごはん なめこ汁</p> <p>給食休み いも類</p>	<p>20</p> <p>もやしとちくわのナムル 栗入りコロッケ</p> <p>中華めん タンタンめん スープ</p> <p>給食休み 魚類</p>	<p>21</p> <p>炒め酢鶏風 納豆</p> <p>オレンジ カルシウム入り ごはん もやしのみぞ汁</p> <p>給食休み 海藻類</p>	<p>22</p> <p>福神漬け りっちゃんサラダ</p> <p>プリン ごはん ポークカレー</p> <p>給食休み カレーの日献立 豆類</p>	<p>23</p> <p>かぼちゃサラダ ハンバーガー用ハンバーグ</p> <p>ロールパン 豆腐の コンソメスープ</p> <p>給食休み きのこ類</p>
<p>26</p> <p>いか人参和え 福島のから揚げ (2コ)</p> <p>古代米入り ごはん まめっこ汁</p> <p>給食休み 給食週間献立 (郷土料理献立) 海藻類</p>	<p>27</p> <p>こんぶ和え 味付き卵</p> <p>小魚 ソフトめん 福島肉うどん かけ汁</p> <p>給食休み 給食週間献立 (地場産物活用献立) いも類</p>	<p>28</p> <p>こんにゃくのごまマヨサラダ さばのみぞ煮</p> <p>味付けのり 麦ごはん ざくざく汁</p> <p>給食休み 給食週間献立 (郷土料理献立) 果物類</p>	<p>29</p> <p>春雨サラダ ぎょうざ(2コ)</p> <p>ミルメーク コーヒー ピンバ チャーハン わかめスープ</p> <p>給食休み 給食週間献立 (伊達中学校希望献立) 魚類</p>	<p>30</p> <p>小松菜サラダ 福島メンチカツ</p> <p>コッペパン ミネストローネ</p> <p>給食休み 給食週間献立 きのこ類</p>
<p>647</p> <p>324</p> <p>771</p> <p>375</p>	<p>673</p> <p>239</p> <p>786</p> <p>319</p>	<p>627</p> <p>190</p> <p>749</p> <p>302</p>	<p>675</p> <p>21.7</p> <p>767</p> <p>19</p>	<p>633</p> <p>32.0</p> <p>737</p> <p>382</p>

# 1月 食育だより

せん こく がつ こう きゅう よく しゅう かん



ほん がくこうきゅうしょく めいじ ねん やまだがけんつるおかまち びん つるおかし しつりつちゅうあいしうどううこう ていきう はじ  
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ました。  
せんご こ えいようふそく かいぜん せんそう しょくりゅうふぞく ちゅうだん  
きゅううさいにうん  
戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和 21 年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認  
だいに きゅうしきよぶしつ さう よくねん がつ がくこうきゅうしょく さかい）」から、給食用物資の寄贈を受け、翌年 1 月から学校給食が再開されることになりました。昭和 21 年  
12 月 24 日に、東京都市内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」  
としましたが、昭和 25 年度からは、冬季休業と重ならない 1 月 24 日～30 日までの 1 週間を「全国学校給食週間」  
とすることが定められました。  
せんごくかくこうきゅうしょくしゅうかん とお がくこうきゅうしょく いき やくわり みな し がくこう  
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皆さんに知ってもらい、学校  
きゅうしょく かんがい おも  
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。



# がつ ギョウ じ き ねん び 1月 の 行事 & 記念日

# 3 択 クイズ



1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、  
どんな願いがこめられている?

① 知識が身につくように ② 恋がうまくいくように ③ 長生きできるように

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って  
作るおかゆには何を入れる?

① たまご ② うめぼし 梅干し ③ あずき

1 2 3

ぜんこくかっこうきゅうしょくしゅうかん  
1/24~30 全国学校給食週間

ほんさいしょ がっこうきゅうしょくしゅうかん  
日本で最初の学校給食として  
つた伝わるのはどのメニュー?

Q6

① カレー ライス

② おにぎり、やさつな  
焼き魚、  
つけ物

③ コッペパン、  
トマトシチュー