



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											
<div>あけましておめでとうございます</div> <div>今年(とし)はうま年!</div> <div><div><div></div><div>うまのように野菜を たっぷり食べよう!</div></div><div><div></div><div>箸をうま〜く使いこなして きれいに食べよう!</div></div><div><div></div><div>よく味わってうま味 を感じよう!</div></div></div> <div>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!</div>										8		ごま和え 白身魚のみそマヨ焼き		ふりかけ ごはん すまし汁		9		和風サラダ チキンカツ	
		給食休み		伊達小学校 伊達中学校		海藻類		給食休み		アップルハニ コッペパン ワンタン スープ									
		赤		牛乳 たら 鶏肉 豆腐 みそ		赤		牛乳 鶏肉 豚肉 ちくわ わかめ											
		黄		ごはん ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖 麴		黄		コッペパン 小麦粉 パン粉 米油 砂糖 ごま油 ワンタン アップルハニ											
		緑		人参 キャベツ 小松菜 もやし ねぎ ほうれん草 三つ葉 パセリ ほうれん草		緑		人参 もやし きゅうり ねぎ にら 玉ねぎ もやし 干ししいたけ											
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)											
		581		26.2 19.2 330 1.9		632		23.6 23.1 289 2.4											
						818		29.9 27.6 312 3.4											
12		成人の日		13		野菜のツナおかかかえ さつまいもの天ぷら		14		浅漬けの中華風 ひじき入りシューマイ (2コ)									
※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。 ※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。 ※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。 <div>囲みは、家庭での食事に取り入れてほしい食べ物です。</div>		給食休み		ー チーズ ソフトめん 五目うどん かけ汁		給食休み		伊達中3年生		ごはん マーボー豆腐									
				豆類				いも類											
		赤		牛乳 豚肉 油揚げ なたと ツナ かつお節 チーズ		赤		牛乳 豚肉 鶏肉 みそ ひじき											
		黄		ソフトめん 小麦粉 米油 砂糖 さつまいも		黄		ごはん 小麦粉 砂糖 ごま油 片栗粉											
		緑		人参 小松菜 キャベツ もやし 大根 玉ねぎ ごぼう ほうれん草 干ししいたけ		緑		人参 キャベツ きゅうり もやし だけのこ ねぎ にら 干ししいたけ しょうが にんにく											
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)											
		635		26.0 19.5 366 1.8		616		26.0 20.5 362 1.9											
		825		32.4 22.0 390 2.1		759		31.3 23.9 394 2.5											
19		野菜のカレーソーテー あじフライ		20		もやしとちくわのナムル 栗入りコロッケ		21		炒め酢鶏風 納豆									
わかめごはん なめこ汁		給食休み		中華めん タンタンめん スープ		給食休み		オレンジ		カルシウム入り ごはん もやしのみそ汁									
		いも類		給食休み		魚類				海藻類									
		赤		牛乳 あじ 豚肉 豆腐 わかめ みそ		赤		牛乳 鶏肉 ちくわ みそ											
		黄		ごはん 小麦粉 パン粉 米油 片栗粉		黄		中華めん さつまいも 栗 砂糖 小麦粉 パン粉 米油 ごま ごま油											
		緑		人参 ビーマン もやし キャベツ 玉ねぎ ねぎ		緑		人参 もやし 小松菜 だけのこ ねぎ にら コーン にんにく											
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)											
		602		23.9 19.0 319 2.8		673		25.9 21.9 369 2.3											
		786		31.9 23.6 352 3.5		898		32.9 26.7 420 2.7											
26		いが人参和え 福島のから揚げ (2コ)		27		こんぶ和え 味付き卵		28		こんにゃくのごまマヨサラダ さばのみそ煮									
古代米入り ごはん まめっこ汁		給食休み		小魚 ソフトめん 福島肉うどん かけ汁		給食週間献立 (郷土料理献立)		味付けの り 麦ごはん ざくざく汁		給食週間献立 (郷土料理献立)									
		海藻類		給食休み		いも類				果物類									
		赤		牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 いが 昆布		赤		牛乳 卵 豚肉 油揚げ 小魚 昆布											
		黄		古代米入りごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 米油		黄		ソフトめん 砂糖 ごま油											
		緑		人参 もやし 小松菜 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ		緑		玉ねぎ ねぎ ほうれん草 干ししいたけ											
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)											
		647		32.4 17.7 291 1.7		599		32.0 17.0 403 2.4											
		771		37.5 19.5 302 1.9		764		38.2 18.3 418 2.9											
26		いが人参和え 福島のから揚げ (2コ)		27		こんぶ和え 味付き卵		28		こんにゃくのごまマヨサラダ さばのみそ煮									
古代米入り ごはん まめっこ汁		給食休み		小魚 ソフトめん 福島肉うどん かけ汁		給食週間献立 (郷土料理献立)		味付けの り 麦ごはん ざくざく汁		給食週間献立 (郷土料理献立)									
		海藻類		給食休み		いも類				果物類									
		赤		牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 いが 昆布		赤		牛乳 卵 豚肉 油揚げ 小魚 昆布											
		黄		古代米入りごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 米油		黄		ソフトめん 砂糖 ごま油											
		緑		人参 もやし 小松菜 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ		緑		玉ねぎ ねぎ ほうれん草 干ししいたけ											
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)											
		647		32.4 17.7 291 1.7		599		32.0 17.0 403 2.4											
		771		37.5 19.5 302 1.9		764		38.2 18.3 418 2.9											
26		いが人参和え 福島のから揚げ (2コ)		27		こんぶ和え 味付き卵		28		こんにゃくのごまマヨサラダ さばのみそ煮									
古代米入り ごはん まめっこ汁		給食休み		小魚 ソフトめん 福島肉うどん かけ汁		給食週間献立 (郷土料理献立)		味付けの り 麦ごはん ざくざく汁		給食週間献立 (郷土料理献立)									
		海藻類		給食休み		いも類				果物類									
		赤		牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 いが 昆布		赤		牛乳 卵 豚肉 油揚げ 小魚 昆布											
		黄		古代米入りごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 米油		黄		ソフトめん 砂糖 ごま油											
		緑		人参 もやし 小松菜 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ		緑		玉ねぎ ねぎ ほうれん草 干ししいたけ											
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)											
		647		32.4 17.7 291 1.7		599		32.0 17.0 403 2.4											
		771		37.5 19.5 302 1.9		764		38.2 18.3 418 2.9											
26		いが人参和え 福島のから揚げ (2コ)		27		こんぶ和え 味付き卵		28		こんにゃくのごまマヨサラダ さばのみそ煮									
古代米入り ごはん まめっこ汁		給食休み		小魚 ソフトめん 福島肉うどん かけ汁		給食週間献立 (郷土料理献立)		味付けの り 麦ごはん ざくざく汁		給食週間献立 (郷土料理献立)									
		海藻類		給食休み		いも類				果物類									
		赤		牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 いが 昆布		赤		牛乳 卵 豚肉 油揚げ 小魚 昆布											
		黄		古代米入りごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 米油		黄		ソフトめん 砂糖 ごま油											
		緑		人参 もやし 小松菜 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ		緑		玉ねぎ ねぎ ほうれん草 干ししいたけ											
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)											
		647		32.4 17.7 291 1.7		599		32.0 17.0 403 2.4											
		771		37.5 19.5 302 1.9		764		38.2 18.3 418 2.9											
26		いが人参和え 福島のから揚げ (2コ)		27		こんぶ和え 味付き卵		28		こんにゃくのごまマヨサラダ さばのみそ煮									
古代米入り ごはん まめっこ汁		給食休み		小魚 ソフトめん 福島肉うどん かけ汁		給食週間献立 (郷土料理献立)		味付けの り 麦ごはん ざくざく汁		給食週間献立 (郷土料理献立)									
		海藻類		給食休み		いも類				果物類									
		赤		牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 いが 昆布		赤		牛乳 卵 豚肉 油揚げ 小魚 昆布											
		黄		古代米入りごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 米油		黄		ソフトめん 砂糖 ごま油											
		緑		人参 もやし 小松菜 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ		緑		玉ねぎ ねぎ ほうれん草 干ししいたけ											
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)											
		647		32.4 17.7 291 1.7		599		32.0 17.0 403 2.4											
		771		37.5 19.5 302 1.9		764		38.2 18.3 418 2.9											
26		いが人参和え 福島のから揚げ (2コ)		27		こんぶ和え 味付き卵		28		こんにゃくのごまマヨサラダ さばのみそ煮									
古代米入り ごはん まめっこ汁		給食休み		小魚 ソフトめん 福島肉うどん かけ汁		給食週間献立 (郷土料理献立)		味付けの り 麦ごはん ざくざく汁		給食週間献立 (郷土料理献立)									
		海藻類		給食休み		いも類				果物類									
		赤		牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 いが 昆布		赤		牛乳 卵 豚肉 油揚げ 小魚 昆布											
		黄		古代米入りごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 米油		黄		ソフトめん 砂糖 ごま油											
		緑		人参 もやし 小松菜 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ		緑		玉ねぎ ねぎ ほうれん草 干ししいたけ											
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)											
		647		32.4 17.7 291 1.7		599		32.0 17.0 403 2.4											
		771		37.5 19.5 302 1.9		764		38.2 18.3 418 2.9											
26		いが人参和え 福島のから揚げ (2コ)		27		こんぶ和え 味付き卵		28		こんにゃくのごまマヨサラダ さばのみそ煮									
古代米入り ごはん まめっこ汁		給食休み		小魚 ソフトめん 福島肉うどん かけ汁		給食週間献立 (郷土料理献立)		味付けの り 麦ごはん ざくざく汁		給食週間献立 (郷土料理献立)									
		海藻類		給食休み		いも類				果物類									
		赤		牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 いが 昆布		赤		牛乳 卵 豚肉 油揚げ 小魚 昆布											
		黄		古代米入りごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 米油		黄		ソフトめん 砂糖 ごま油											
		緑		人参 もやし 小松菜 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ		緑		玉ねぎ ねぎ ほうれん草 干ししいたけ											
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)											
		647		32.4 17.7 291 1.7		599		32.0 17.0 403 2.4											
		771		37.5 19.5 302 1.9		764		38.2 18.3 418 2.9											
26		いが人参和え 福島のから揚げ (2コ)		27		こんぶ和え 味付き卵		28		こんにゃくのごまマヨサラダ さばのみそ煮									
古代米入り ごはん まめっこ汁		給食休み		小魚 ソフトめん 福島肉うどん かけ汁		給食週間献立 (郷土料理献立)		味付けの り 麦ごはん ざくざく汁		給食週間献立 (郷土料理献立)									
		海藻類		給食休み		いも類				果物類									
		赤		牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 いが 昆布		赤		牛乳 卵 豚肉 油揚げ 小魚 昆布											
		黄		古代米入りごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 米油		黄		ソフトめん 砂糖 ごま油											
		緑		人参 もやし 小松菜 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ		緑		玉ねぎ ねぎ ほうれん草 干ししいたけ											
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)											
		647		32.4 17.7 291 1.7		599		32.0 17.0 403 2.4											
		771		37.5 19.5 302 1.9		764		38.2 18.3 418 2.9											
26		いが人参和え 福島のから揚げ (2コ)		27		こんぶ和え 味付き卵		28		こんにゃくのごまマヨサラダ さばのみそ煮									
古代米入り ごはん まめっこ汁		給食休み		小魚 ソフトめん 福島肉うどん かけ汁		給食週間献立 (郷土料理献立)		味付けの り 麦ごはん ざくざく汁		給食週間献立 (郷土料理献立)									
		海藻類		給食休み		いも類				果物類									
		赤		牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 いが 昆布		赤		牛乳 卵 豚肉 油揚げ 小魚 昆布											
		黄		古代米入りごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 米油		黄		ソフトめん 砂糖 ごま油											
		緑		人参 もやし 小松菜 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ		緑		玉ねぎ ねぎ ほうれん草 干ししいたけ											
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)											
		647		32.4 17.7 291 1.7		599		32.0 17.0 403 2.4											
		771		37.5 19.5 302 1.9		764		38.2 18.3 418 2.9											
26		いが人参和え 福島のから揚げ (2コ)		27		こんぶ和え 味付き卵		28		こんにゃくのごまマヨサラダ さばのみそ煮									
古代米入り ごはん まめっこ汁		給食休み		小魚 ソフトめん 福島肉うどん かけ汁		給食週間献立 (郷土料理献立)		味付けの り 麦ごはん ざくざく汁		給食週間献立 (郷土料理献立)									
		海藻類		給食休み		いも類				果物類									
		赤		牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 いが 昆布		赤		牛乳 卵 豚肉 油揚げ 小魚 昆布											
		黄		古代米入りごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 米油		黄		ソフトめん 砂糖 ごま油											
		緑		人参 もやし 小松菜 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ		緑		玉ねぎ ねぎ ほうれん草 干ししいたけ											
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)											
		647		32.4 17.7 291 1.7		599		32.0 17.0 403 2.4											
		771		37.5 19.5 302 1.9		764		38.2 18.3 418 2.9											
26		いが人参和え 福島のから揚げ (2コ)		27		こんぶ和え 味付き卵		28		こんにゃくのごまマヨサラダ さばのみそ煮									
古代米入り ごはん まめっこ汁		給食休み		小魚 ソフトめん 福島肉うどん かけ汁		給食週間献立 (郷土料理献立)		味付けの り 麦ごはん ざくざく汁		給食週間献立 (郷土料理献立)									
		海藻類		給食休み		いも類				果物類									
		赤		牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 いが 昆布		赤		牛乳 卵 豚肉 油揚げ 小魚 昆布											
		黄		古代米入りごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 米油		黄		ソフトめん 砂糖 ごま油											
		緑		人参 もやし 小松菜 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ		緑		玉ねぎ ねぎ ほうれん草 干ししいたけ											
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)											
		647		32.4 17.7 291 1.7		599		32.0 17.0 403 2.4											
		771		37.5 19.5 302 1.9		764		38.2 18.3 418 2.9											
26		いが人参和え 福島のから揚げ (2コ)		27		こんぶ和え 味付き卵		28		こんにゃくのごまマヨサラダ さばのみそ煮									
古代米入り ごはん まめっこ汁		給食休み		小魚 ソフトめん 福島肉うどん かけ汁		給食週間献立 (郷土料理献立)		味付けの り 麦ごはん ざくざく汁		給食週間献立 (郷土料理献立)									
		海藻類		給食休み		いも類				果物類									
		赤		牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 いが 昆布		赤		牛乳 卵 豚肉 油揚げ 小魚 昆布											
		黄		古代米入りごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 米油		黄		ソフトめん 砂糖 ごま油											
		緑		人参 もやし 小松菜 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ		緑		玉ねぎ ねぎ ほうれん草 干ししいたけ											
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)											
		647		32.4 17.7 291 1.7		599		32.0 17.0 403 2.4											
		771		37.5 19.5 302 1.9		764		38.2 18.3 418 2.9											
26		いが人参和え 福島のから揚げ (2コ)		27		こんぶ和え 味付き卵		28		こんにゃくのごまマヨサラダ さばのみそ煮									
古代米入り ごはん まめっこ汁		給食休み		小魚 ソフトめん 福島肉うどん かけ汁		給食週間献立 (郷土料理献立)		味付けの り 麦ごはん ざくざく汁		給食週間献立 (郷土料理献立)									
		海藻類		給食休み		いも類				果物類									
		赤		牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 いが 昆布		赤		牛乳 卵 豚肉 油揚げ 小魚 昆布											
		黄		古代米入りごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 米油		黄		ソフトめん 砂糖 ごま油											
		緑		人参 もやし 小松菜 ごぼう ねぎ 玉ねぎ 干ししいたけ		緑		玉ねぎ ねぎ ほうれん草 干ししいたけ											
		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)		エネルギー(kcal)		たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 塩分(g)											
		647		32.4 17.7 291 1.7		599		32.0 17.0 403 2.4											
		771																	

1月食育だより

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、山形県鶴岡市(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、各地に広まったものの、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年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、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週間で「全国学校給食週間」とすることが定められました。

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皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしたいと思います。

学校給食の移り変わりをみてみよう!

明治22年	戦後(昭和20〜30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	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。

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」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

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと?

① かぶ ② だいこん ③ れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい?

① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい

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 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている?

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

1/24〜30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー?

① カレーライス ② コッペパン、トマトシチュー ③ おにぎり、焼き魚、つけ物