



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
あけましておめでとうございます				
今年がうま年！				
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、地産地産物活用献立、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！				
12 成人の日	13 野菜のツナおかか和え さつまいもの天ぷら	14 漢濱の中巻風 ひじき入りシューマイ (2コ)	15 切り干し大根の炒め煮 サーモンフライ	16 フロッキーサラダ 鶏肉のハーブ焼き
※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・高学年、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(N.D.)されませんでした。	※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・高学年、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(N.D.)されませんでした。	※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・高学年、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(N.D.)されませんでした。	※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・高学年、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(N.D.)されませんでした。	※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・高学年、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(N.D.)されませんでした。
19 野菜のカレーソテー 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 炒め酢豚風 納豆	22 福神漬け りっちゃんサラダ	23 かぼちゃサラダ ハンバーガー用ハンバーグ
給食休み	給食休み	給食休み	給食休み	給食休み
赤 牛乳 あじ 豚肉 豆腐 わかめ みそ	赤 牛乳 鶏肉 ちくわ みそ	赤 牛乳 納豆 鶏肉 油揚げ みそ	赤 牛乳 豚肉 ハム かつお節 昆布 卵	赤 牛乳 鶏肉 ハム ベーコン 豆腐
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	黄 カルシウム入りごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉	黄 ごはん じゃがいも 米油 カレーウ 米油 砂糖	黄 ロールパン ノンエッグマヨネーズ 砂糖 片栗粉
緑 人参 小松菜 きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ	緑 人参 小松菜 じゃがいも キャベツ 玉ねぎ	緑 人参 小松菜 きゅうり もやし キャベツ 玉ねぎ	緑 人参 小松菜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ トマト	緑 人参 小松菜 きゅうり 玉ねぎ キャベツ トマト
602 239 190 319 28 786 319 236 352 35	673 259 219 369 23 898 329 267 420 27	627 265 184 396 19 749 307 208 428 21	647 198 168 295 22 755 225 183 306 26	637 273 244 508 27 798 324 275 538 34
26 福島鶏肉のから揚げ (2コ)	27 こんぶ和え 味噌汁	28 こんにゃくのごまマヨサラダ さばのみそ煮	29 春雨サラダ ぎょうざ(2コ)	30 小松菜サラダ 福島メンチカツ
給食休み	給食休み	給食休み	給食休み	給食休み
赤 牛乳 鶏肉 鶏肉 大豆 いか 昆布	赤 牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ 豆腐 卵	赤 牛乳 さば ツナ 豆腐 のり	赤 牛乳 豚肉 鶏肉 ハム 豆腐 わかめ	赤 牛乳 豚肉 ハム ベーコン
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	黄 麦ごはん 里いも ごま 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	黄 ごはん 春雨 小麦粉 砂糖 ごま油 砂糖 ごま ミルメークコービー	黄 コッペパン 小麦粉 パン粉 米油 春雨 じゃがいも マカロニ りんにん
緑 人参 もやし 小松菜 ほうれん草 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	緑 人参 小松菜 きゅうり ほうれん草 大根 こんにゃく 干ししいたけ	緑 人参 小松菜 きゅうり ねぎ 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんにく	緑 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ セロリ トマト コーン バセリ
647 324 174 291 17 771 375 195 302 19	599 320 170 403 24 764 382 183 418 29	635 279 221 351 23 761 327 256 378 27	675 224 194 489 25 806 265 222 508 30	633 218 223 422 26 845 288 271 503 36

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（アジア経済公認団体）」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、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週間を「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ましょう！

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学校給食	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 ② 恋がうまく ③ 長生きできる

① 知識が身に ② 恋がうまく ③ 長生きできる

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 大根 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 焼き魚、つばき