



令和6年1月の献立表



こんげつ もくひょう
今月の目標

かんしゃ た
感謝して食べよう

美浜町学校給食センター

日 曜	献立表	主な材料とその働き						エネルギー Kcal	
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
10 水	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ、おむぎ	694	
	米粉のカレーライス	ぶたにく	スキムミルク	にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース マンゴー、ブルーベリー		じゃがいも、こめこ、さとう でんぷん、はちみつ		あぶら
	キャベツメンチカツ	ぎゅうにく、ぶたにく			キャベツ、たまねぎ		パンこ、こむぎこ、さとう でんぷん		あぶら
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり、コーン				ドレッシング
11 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	604	
	鱈の柚子味噌かけ	さわら、みそ			ゆず		こめこ、でんぷん、さとう		あぶら
	かぶの甘酢和え			にんじん	かぶ		さとう		
	雑煮	とりにく		にんじん、こまつな	だいこん、しいたけ		もちこめこ、でんぷん		
12 金	ミルクロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク				こむぎこ、さとう	あぶら	
	ポークビーンズ	だいず、ぶたにく		にんじん、パセリ	たまねぎ、エリンギ		じゃがいも、さとう	あぶら	
	にぎすのフライ	にぎす					パンこ、こむぎこ	あぶら	
	ブロッコリーのサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ、きゅうり、コーン			ドレッシング	
15 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	623	
	レバー入りつくね小2個・中3個	とりにく、とりレバー			たまねぎ		でんぷん、パンこ、さとう		あぶら
	野菜のおかか和え	ちくわ、はなかつお		こまつな、にんじん	もやし		さとう		
	豆腐と湯葉のすまし汁	とうふ、ゆば、とりにく		ねぎ、にんじん	しょうが、たまねぎ えのきたけ				
16 火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	625	
	揚げ餃子小2個・中3個	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、れんこん		でんぷん、さとう、こむぎこ		あぶら
	MIHAMA 豚キムチ炒め	ぶたにく、はなかつお		にら、にんじん	もやし、たまねぎ、はくさい りんご、にんにく、しょうが		さとう		ごまあぶら
	中華風コーンスープ	とりにく、とうふ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、コーン				
17 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	647	
	チキンライスの具	とりにく		にんじん、トマト	たまねぎ、えだまめ				あぶら
	ハムステーキ	とりにく、ぶたにく					でんぷん、さとう		あぶら
	冬野菜のクリームスープ	とりにく、とうにゅう	スキムミルク	ブロッコリー、にんじん	かぶ、たまねぎ		じゃがいも、こめこ、さとう でんぷん		あぶら
18 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	639	
	スクールコロッセ	ぶたにく、ぎゅうにく		にんじん、パセリ	たまねぎ		じゃがいも、パンこ、さとう こむぎこ		あぶら
	白菜と油揚げの和え物	あぶらあげ			はくさい、もやし		さとう		ごま
	かきたま汁	たまご、とうふ		にんじん、ねぎ	えのきたけ		でんぷん		
19 金	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう				こむぎこ	682	
	肉味噌	ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、たまねぎ		さとう、でんぷん		
	焼き鱈のおろしだれかけ	さば			だいこん		こめこ、でんぷん、さとう		あぶら
	りんご小1・2年1/8個・3年~1/4個				りんご				
22 月	玄米入りごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ、げんまい	665	
	生揚げの旨煮	とりにく、なまあげ はんぺん		にんじん	たまねぎ、たけのこ しいたけ、しょうが		さとう、でんぷん		
	赤車海老とじゃが芋の青海苔風味	あかしゃえび	あおのり				じゃがいも、でんぷん		あぶら
	野菜と沢庵の和え物				だいこん、キャベツ きゅうり		さとう		ごま
23 火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	621	
	鱈の生姜煮	いわし			しょうが		さとう、でんぷん		
	五目煮豆	だいず、さつまあげ	こんぶ	にんじん	こんにゃく		さとう		
	豚汁	ぶたにく、とうふ、みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう		さといも		
24 水	味付け海苔		のり				さとう		
	わかめ若布ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ	682	
	厚焼き卵のたれかけ	たまご			なめこ、えのきたけ		さとう、でんぷん		あぶら
	法蓮草の胡麻和え			ほうれんそう、にんじん	もやし		さとう		ごま
24 水	粕入り味噌汁	あぶらあげ、とうふ みそ、とうにゅう		にんじん	だいこん、ごぼう		さといも		826
	☆大福餅	あずき					さとう、もちこ、もちこめ でんぷん		

学校給食週間

25 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		638
	味噌おでん	はんぺん、なまあげ、みそ		にんじん	だいこん、こんにゃく	さといも、さとう		
	鶏肉の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう、でんぷん		796
	いんげんの鰯和え	かつお		さやいんげん	キャベツ	さとう		
26 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		651
	知多半島産豚肉の味噌カツ	ぶたにく、みそ				こめこ、パンこ、こむぎこ	あぶら、ごま	
	鯛つみれ団子汁	いわし、たら		にんじん、ねぎ	ごぼう、だいこん、しょうが	えのきたけ	さとう、でんぷん	808
美浜ぼんかん					ぼんかん			
29 月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		637
	信田の肉味噌かけ	とうふ、あぶらあげ	ひじき	にんじん	しょうが	さとう、でんぷん	あぶら	
	キャベツのゆかり和え	たら、ぶたにく、みそ		しそ	キャベツ、もやし	さとう		794
たまご汁	とりにく、あぶらあげ		にんじん、ねぎ	えのきたけ	たまふ			
30 火	小型ロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう	スキムミルク		さとう、こむぎこ	あぶら	643
	焼きそば	ぶたにく、ちくわ、いか	あおのり	にんじん	キャベツ、もやし	こむぎこ	あぶら	
	焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう		773
	フルーツのいちごゼリー和え				パインアップル、みかん	さとう		
31 水	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おむぎ		698
	麻婆豆腐	とうふ、ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、たまねぎ、しいたけ	さとう、でんぷん		
	春巻き	ぶたにく		にんじん、にら	キャベツ、もやし、エリンギ	でんぷん、さとう、こむぎこ	ごまあぶら、あぶら	868
	棒棒鶏サラダ	ささみ			キャベツ、きゅうり		ドレッシング	

☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。



美浜給食だより



「手と手」



基準値	小学校	650
	中学校	830

実施予定回数 16回

今月の目標

感謝して食べよう

私たちは、動物や植物の命をいただくことで生きています。また、みなさんが食べている食糧には、動物を育てる人、農作物を育てる人、魚を獲る人、食べ物を運ぶ人、料理を作る人などたくさんの方が関わっています。「いただきます」「ごちそうさま」と感謝の気持ちを込めてあいさつをし、味わって食べましょう。



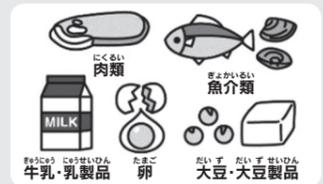
かぜを予防する食事について考えよう

かぜを予防するためには、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べることが大切です。また、食事だけでなく、十分な睡眠をとることや、適度な運動をすることも大切です。これらのことに気を付けて、かぜに負けない元気な体をつくりましょう。

かぜ予防に役立つ栄養素 かぜのひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



ビタミンC

免疫力を高める



たべものカレンダー ほうれんそう

冬に最適な野菜です。体の調子を整えます。また、鉄分を多く含んでいます。



●よくかもう●
22日(月) 赤車海老
じゃが芋の青海苔風味

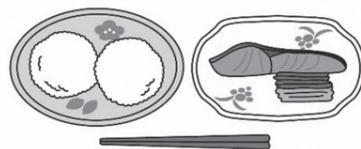
●作ってみよう●
22日(月)～26日(金)
全国学校給食週間

●応募献立●
16日(火) MIHAMA豚キムチ炒め
(河和中学校1年 匿名希望)

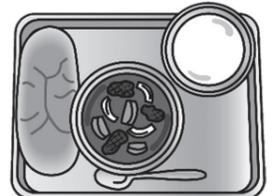
学校給食週間

日本の学校給食は、1889(明治22)年に山形県の小学校が貧しい子ども

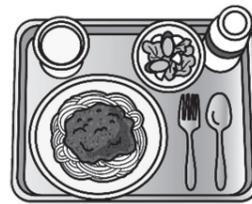
のために食事を用意したことがきっかけで、日本全国に広まったと言われています。しかし、第二次世界大戦の影響により食料不足が起り、給食を実施できなくなりました。その後、海外から食料の支援(ララ物資)を受けて1947(昭和22)年1月に給食を再開することができました。給食の再開を記念して、1950(昭和25)年度から学校給食週間が定められました。



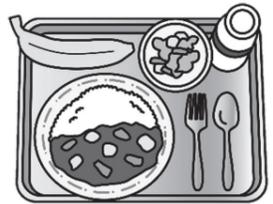
明治22年 日本初の給食
おにぎり・焼き魚・漬物



昭和25年ごろ
コッペパンやカレーシチューが登場



昭和40年代
ソフトめんが登場



昭和50年代～現在
ご飯給食の始まり

美浜町では22日(月)から26日(金)を美浜町学校給食週間として、食について考える機会とします。

今年度のテーマ 日本人の伝統的な食文化＝「和食文化」を知ろう

今月の地元の食材

