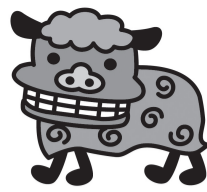


令和6年1月の献立表



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	むぎ 麦ごはん, 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ, おおむぎ	694	
	こめ 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, グリンピース マンゴー, プルーン		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	
	さば 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 かぶの甘酢和え			にんじん	かぶ		さとう		
	とうに 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		
くろまめ 黒豆	だいず							768	
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	634
	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		
	とうふ 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				
☆ヨーグルト		ヨーグルト						803	
16 火	ごはん, 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	625	
	あげ餃子 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
	みはま 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
	ちゅうふう 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				
キャンディチーズ 小2個・中3個		チーズ						812	
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
ふゆ 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	805	
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
	はくさい 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		793	
19 金	ソフトめん, 牛乳		ぎゅうにゅう				こむぎこ	682	
	にくみそ 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		
	や 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				855	
22 月	げんまい 玄米入りごはん, 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ, げんまい	665	
	なまあ 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		
	あかしや 赤車海老とじゃが芋の青海苔風味	あかしやえび	あおのり				じゃがいも, でんぷん		あぶら
やさい 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	830	
23 火	ごはん, 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ	621	
	いわし 鱈の生姜煮	いわし			しょうが		さとう, でんぷん		
	こもく 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		
	ふたじり 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		
あじつ 味付け海苔		のり				さとう		777	
24 水	わかめ 若布ごはん, 牛乳		ぎゅうにゅう わかめ				こめ	682	
	あつや 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
	ほうれんそう 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
	かすい 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		
だいいくもち ☆大福餅	あずき					さとう, もちこ, もちこめ でんぷん		826	

学校給食週間

25 木	ごはん、牛乳 味噌おでん	はんぺん、なまあげ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん、こんにゃく	こめ さといも、さとう	638
	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	
	ごはん、牛乳 知多半島産豚肉の味噌カツ	ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう			こめ こめこ、パンこ、こむぎこ さとう	あぶら、ごま 651
26 金	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		
	ごはん、牛乳 信田の肉味噌かけ	とうふ、あぶらあげ たら、ぶたにく、みそ	ひじき	にんじん	しょうが	さとう、でんぷん	あぶら 637
29 月	キャベツのゆかり和え			しそ	キャベツ、もやし	さとう	
	たまあじる 玉麩汁	とりにく、あぶらあげ とうふ、かまぼこ		にんじん、ねぎ	えのきたけ	たまふ	794
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 はなかつお	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 もも、いちご	さとう	
31 水	麦ごはん、牛乳 麻婆豆腐	とうふ、ぶたにく、みそ	ぎゅうにゅう			こめ、おむぎ	698
	春巻き	ぶたにく		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	
	棒棒鶏サラダ	ささみ		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
					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 to 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。



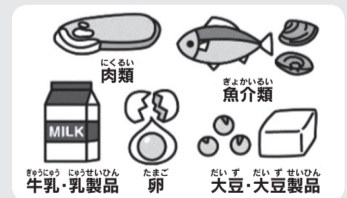
かぜを予防する食事について考えよう

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

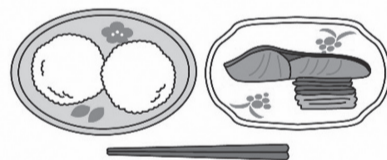
免疫力を高める



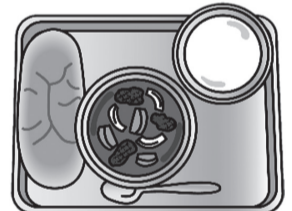
学校給食週間

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

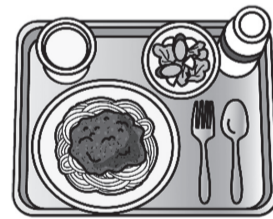
のために食事を用意したことがきっかけで、日本全国に広まったと言われていいます。しかし、第二次世界大戦の影響により食料不足が起り、給食を実施できなくなってしまいました。その後、海外から食料の支援(ララ物資)を受けて1947(昭和22)年1月に給食を再開することができました。給食の再開を記念して、1950(昭和25)年度から学校給食週間が定められました。



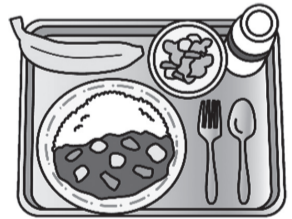
明治22年 日本初の給食
おにぎり・焼き魚・漬物



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

たべものカレンダー
ほうれんそう

冬においしくなる野菜です。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●
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)

今月の地元の食材

