



# 令和7年1月の献立表



こんげつ きゅうしよくもくひょう  
今月の給食目標

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	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小学校 中学校	
8 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		582	
	たこの唐揚げ	たこ				こめこ、でんぷん	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		ドレッシング		
	道産子汁 一口ゼリー	ぶたにく、みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、コーン	じゃがいも			723
9 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		627	
	生揚げの中華煮	とりにく、なまあげ いか		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ しいたけ、しょうが	さとう、でんぷん	ごまあぶら		
	餃子 小2個・中3個	ぶたにく、とりにく だいず		にら	キャベツ、たまねぎ しょうが	でんぷん、さとう、こむぎこ	あぶら		806
	春雨の中華和え			にんじん	きゅうり、コーン	マロニー、さとう	ごま、ごまあぶら		
10 金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		616	
	鰹のおかか煮	かつお、はなかつお			しょうが	さとう、でんぷん			
	黒豆入りなます	くろまめ		にんじん	かぶ	さとう			
	雑煮 ☆蒲郡みかんゼリー	とりにく		にんじん、ねぎ	だいこん、はくさい みかん	もち さとう			761
14 火	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		684	
	ミートソース	ぶたにく		にんじん、トマト	たまねぎ、グリーンピース エリンギ	こめこ、さとう、でんぷん	あぶら		
	大豆入りナゲット 小2個・中3個	とりにく、だいず		にんじん	にんにく	でんぷん、さとう	あぶら		891
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ、きゅうり、コーン		ドレッシング		
15 水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		642	
	鯖の塩焼き	さば							
	ひじきと蓮根の金平	ぶたにく	ひじき		れんこん、こんにやく えだまめ	さとう	ごま、ごまあぶら		
	呉汁	だいず、とうにゅう とうふ、みそ		にんじん、ねぎ	えのきたけ、だいこん ごぼう				805
16 木	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		728	
	麻婆豆腐丼	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		
	切り干し大根の中華和え	とりにく			きりぼしだいこん、きゅうり キャベツ、コーン	さとう	ごま、ごまあぶら		907
17 金	サンドイッチロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ、さとう	あぶら	743	
	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			
	フルーツの愛知いちごゼリー和え				パインアップル、みかん もも、いちご	さとう			921
20 月	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		651	
	きのこ豆のカレー	ぶたにく、だいず	スキムミルク	にんじん、トマト	たまねぎ、エリンギ、しめじ えだまめ、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		
	いかフライのレモンソースかけ	いか			レモン	パンこ、こむぎこ、でんぷん さとう	あぶら		
	福神漬			さやえんどう、しそ	だいこん、しろがり、なす れんこん、きゅうり、しょうが	さとう			812
21 火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		600	
	しらすと梅のさっぱりごはんの具	はなかつお	しらす	しそ	きゅうり、うめ	さとう	ごま		
	肉じゃが	ぶたにく、さつまあげ		にんじん、さやいんげん	しょうが、たまねぎ こんにやく	じゃがいも、さとう			
	レバー入り白胡麻つくね 小2個・中3個	とりにく、とりレバー だいず			たまねぎ	パンこ、でんぷん、さとう	ごま、あぶら		775
22 水	ミルクロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう、こむぎこ	あぶら	630	
	オムレツのきのこソースかけ	たまご			たまねぎ、えのきたけ	でんぷん、さとう	あぶら		
	まめまめサラダ	だいず、ハム			えだまめ、キャベツ、コーン	いんげんまめ、ひよこまめ えんどうまめ	ドレッシング		
	トマトと卵のスープ	とりにく、たまご		トマト、にんじん、パセリ	たまねぎ、コーン	でんぷん			778
23 木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		683	
	味噌おでん	はんぺん、うずらたまご なまあげ、みそ		にんじん	だいこん、こんにやく	さといも、さとう			
	にぎすのフライ	にぎす				パンこ、こむぎこ	あぶら		
	小松菜と油揚げの和え物	あぶらあげ		こまつな、にんじん	もやし	さとう			827

24金	ごはん、牛乳 鶏肉の照り焼き	とりにく	ぎゅうにゅう		しょうが	こめ さとう、でんぷん		627
	ひじきの胡麻酢和え	ハム	ひじき		キャベツ、コーン	マロニー、さとう	ごま、ごまあぶら	
	けんちん汁	ぶたにく、あぶらあげ とうふ		にんじん、ねぎ	こんにやく、だいこん	でんぷん		773
	ココア牛乳の素					さとう		
27月	ごはん、牛乳 鯖の銀紙焼き	さば、みそ	ぎゅうにゅう			こめ さとう、こめこ		635
	南瓜とささみの和え物	とりにく		かぼちゃ	きゅうり		ドレッシング	
	愛知の鯛つみれ団子汁	たら、いわし		にんじん、こまつな	たまねぎ、だいこん、しいたけ えのきたけ、しょうが	でんぷん、さとう	ごまあぶら	792
28火	中華めん、牛乳 五目あんかけ汁		ぎゅうにゅう			こむぎこ、でんぷん		697
	鯖とじゃがいものオーロラ揚げ	ぶたにく、えび		にんじん、にら	もやし、たまねぎ、しいたけ きくらげ、たけのこ、しょうが	でんぷん	ごまあぶら	
	ひじき入りマカロニサラダ	ツナ、だいず	ひじき	にんじん	えだまめ、キャベツ	でんぷん、こめこ、さとう じゃがいも	あぶら	
	型抜きチーズ		チーズ			マカロニ、えんどうまめ いんげんまめ、ひよこまめ さとう	ドレッシング	799
29水	ごはん、牛乳 鯛の三河みりん焼き	ぶり	ぎゅうにゅう		しょうが	こめ さとう、でんぷん		601
	青菜とアーモンドのサラダ	はなかつお	かたくちいわし	チンゲンサイ、しそ	きゅうり、キャベツ、コーン えだまめ、うめ	さとう	アーモンド ドレッシング	
	豚汁	ぶたにく、あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん、ねぎ	だいこん、しめじ、ごぼう こんにやく	さつまいも		756
30木	若布ごはん、牛乳 豚肉の南蛮漬け風	ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ			こめ		705
	ポテトとツナのサラダ	ツナ		にんじん、とうがらし	たまねぎ、にんにく	でんぷん、さとう	あぶら、ごまあぶら	
	生揚げの味噌汁	なまあげ、みそ	あかもく	にんじん、こまつな	きゅうり、えだまめ、コーン	じゃがいも	ドレッシング	
	☆ヨーグルト		ヨーグルト		だいこん、たまねぎ えのきたけ			911
31金	クロロールパン、牛乳 トマトクリームシチュー	とりにく、えび	ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう、こむぎこ	あぶら	636
	鮭の磯風味揚げ	さけ	スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん、ブロッコリー トマト	たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも、こめこ、さとう でんぷん	あぶら	
	りんご 小1・2年1/8個・3年~1/4個				えだまめ	でんぷん	あぶら	789

☆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。

給食  
けんこつちやま



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 17回

今月の給食目標

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事には、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。これらのことへ感謝の気持ちを表すあいさつが「いただきます」と「ごちそうさまでした」です。食事の前にはこのあいさつを忘れずに言い、味わって食べましょう。

学校給食週間



明治22年(今から約135年前)  
日本初の給食。おにぎりや焼  
き魚、漬物が提供された。

昭和20年~30年代  
支援物資の脱脂粉乳や缶詰、  
小麦粉などを使った給食。

現在  
地元の旬の食材や行事食など  
を取り入れた給食。

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。  
美浜町では27日(月)から31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

スポーツ栄養学を生かした学校給食 ~成長期の子どもの強い体づくり~

スポーツのできる強い体をつくるためにはどんな食事をするとよいのかを、日本福祉大学スポーツ科学部 山本和恵先生にお聞きし、給食週間の献立を考えました。

たべもの  
カレンダー 大根

年間を通して出回っています  
が、秋から冬が旬の野菜です。  
体の調子を整えるビタミンC  
を多く含みます。



よく かもう	20日(月)	いかフライの レモンソースかけ
つく 作って みよう	17日(金)	焼きそばパン またはホットドック
あじ 味わおう	27日(月)~31日(金)	美浜町学校給食週間

今月の  
地元の  
食材

