

令和8年 1月の献立表



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

△ 美浜町学校給食センター

かんしゃた 感謝して食べよう

日曜	献立名	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	
8木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		603	
	雑煮	とりにく かまぼこ		にんじん こまつな	しいたけ	もち			
	自身魚の野菜あんかけ	たら		にんじん	たけのこ	でんぶん さとう	あぶら		
	白菜の胡麻和え				はくさい もやし コーン	さとう	ごま	750	
	☆蒲郡みかんゼリー				みかん	さとう			
9金	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おむぎ		611	
	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 ブルーン	じゃがいも でんぶん さとう こめこ はちみつ	あぶら		
	鯵のバジル焼き	あじ		バジル		こめこ でんぶん	あぶら	766	
	ダイコーンサラダ	ツナ			キャベツ だいこん コーン		ドレッシング		
13火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		559	
	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	でんぶん こめこ さとう	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		725	
	道産子汁	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			
14水	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	659	
	イタリアンスパゲティ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ にんにく	スパゲティ	あぶら		
	焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう		791	
	いちごゼリーポンチ				ハインアップル もも いちご レモン	さとう			
15木	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		654	
	わふしる 和風汁かけ	とりにく えび かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	しいたけ	でんぶん			
	キャベツメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく だいこん			キャベツ たまねぎ	でんぶん パンこ さとう こむぎこ	あぶら	815	
	味噌金平牛蒡	ぶたにく みそ		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごま		
16金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		612	
	高野豆腐の卵とじ	たまご とりにく こおりとうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	さとう でんぶん			
	鰯のねぎソースかけ	さわら		ねぎ		こめこ でんぶん さとう	あぶら	771	
	キャベツのゆかり和え			しそ	キャベツ もやし	さとう			
19月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		675	
	ツナそぼろごはんの具	ツナ		さやいんげん	しょうが	さとう			
	スクールコロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じやがいも パンこ さとう こむぎこ	あぶら	833	
	かきたま汁	たまご とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ	でんぶん			
20火	三町合宿有機農産物	ごはん、牛乳	ぎゅうにゅう			こめ		613	
	豚肉と大根の煮物	ぶたにく うずらたまご ちくわ		にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく	さとう			
	いわし うめに 鰯の梅煮	いわし		あかしそ	うめ	さとう でんぶん		771	
	プロッコリーのおかか和え	ちくわ はなかつお		ブロッコリー	キャベツ コーン	さとう			
21水	麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おむぎ		632	
	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 でんぶん			
	餃子 小2個・中3個	ぶたにく とりにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ	あぶら	808	
	小松菜ともやしのナムル			こまつな	もやし にんにく	さとう	ごまあぶら		
22木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		677	
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ	さとう こめこ でんぶん	あぶら		
	鶏肉のバーベキュースースかけ	とりにく			レモン にんにくりんご	さとう でんぶん		843	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		
23金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		620	
	春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぶん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
	春雨の中華和え	チキンハム		にんじん	きゅうり	マロニー さとう	ごま ごまあぶら	774	
	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				
26月	美浜町学校給食週間	サンドイッチパンズ、牛乳	ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう こむぎこ	あぶら	606	
	ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく だいこん			たまねぎ	でんぶん さとう ジャガイモ	あぶら		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	746	
	クリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん	たまねぎ	じやがいも でんぶん さとう	あぶら		
27火	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		663	
	生揚げの旨煮	とりにく なまあげ さつまあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぶん			
	にぎのフライ	にぎす				パンこ こむぎこ	あぶら	825	
	みかん				みかん				

28	水	ごはん、牛乳 さば ひじきの胡麻酢和え ぶたじる豚汁	ぎゅうにゅう			こめ			639
				だいこん	さとう でんぶん				
		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			801
		ぶたにく どうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ				
29	木	ごはん、牛乳 まぐろ 鮪とじやが芋のチリソースかけ 切りし大根の中華和え 白菜と肉団子のスープ	ぎゅうにゅう まぐろ とりにく		しようが きりぼしだいこん きゅうり ねぎ にんじん	じやがいも さとう さとう	あぶら ごま ごまあぶら		601
					たまねぎ しょうが たけのこ もやし しいたけ はくさい	でんぶん	ごまあぶら		750
		バターロールパン、牛乳 ハムステーキ プロッコリー入りサラダ かぶと豆のスープ みはまちよさん ごめ がし 美浜町産お米のポン菓子	ぎゅうにゅう スキムミルク とりにく ぶたにく ツナ とりにく だいす のり	プロッコリー にんじん トマト	キャベツ コーン かぶ たまねぎ	さとう こむぎこ でんぶん さとう	あぶら ドレッシング		656
						えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ			809
30	金					こめ さとう	あぶら		
							基準値	小学校	650
								中学校	830

☆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。



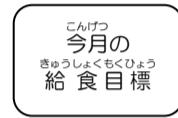
みはまきゅうしょく
美浜給食だより



て と て
「手 to 手」



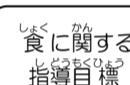
実施予定回数 16回



感謝して食べよう



わたしたち、動物や植物の命をいたた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や農作物を育てる人、魚を獲る人、食べ物を運ぶ人、料理を作る人などたくさん的人が関わっています。食事の前後には、感謝を込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして、味わって食べましょう。

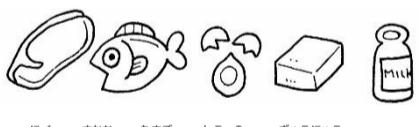


かぜを予防する食事

について知ろう

かぜ予防に役立つ栄養素

たんぱく質



肉、魚、卵、豆腐、牛乳など

基礎体力をつけて、細菌やウイルスへの免疫力を高める。

ビタミンA・ビタミンC



にんじん、かぼちゃ、ほうれんそう、

キウイ、みかんなど

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、免疫力を高める。

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、十分な睡眠をとること、適度な運動をすること、手洗いうがいをすることが大切です。普段からこれらのこと気に付けて、かぜに負けない元気な体をつくりましょう。

たべもののカレンダー



白菜

冬が旬の野菜です。体の調子を整えるビタミンCや、おなかを掃除する食物繊維を多く含みます。

よくかもう 15日(木) 味噌金平牛蒡

作ってみよう 26日(月) ハンバーガー

味わおう 26日(月)~30日(金)

みはまちよがっこくきゅうしょくしゅうかん
美浜町学校給食週間

はつかか ちさんゆう きのうさんぶつ ちょうこうどうがっこくきゅうしょく

有機農業者の支援を行う美浜武豊グッドローカル推進

協議会の活動PRとして、美浜町・武豊町・南知多町の

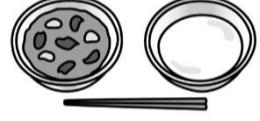
3町合同で有機野菜を使った献立を実施します。

全国学校給食週間

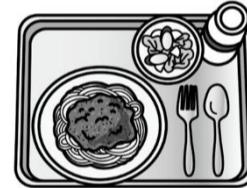
日本の学校給食は、1889(明治22)年に山形県の小学校が貧しい子どもたちのために食事を用意したことがきっかけで日本全国に広まりました。第二次世界大戦が起きると食料不足になり給食は中断されてしまいましたが、戦後の1947(昭和22)年1月には海外から食料支援を受けたことにより給食が再開されました。給食の再開を記念して、1950(昭和25)年度から学校給食週間が定められました。



明治22年
にほんはつ
日本初の給食
おにぎり・焼き魚・漬物



昭和22年ごろ
しょくわ
ねん
昭和22年ごろ
しょくわ
ねん
支援物資を使用した献立



昭和40年代
とうじょう
ソフトめんが登場



昭和50年代
はんきゅうしょく
はじ
飯給食の始まり

1月26日(月)~30日(金)は**美浜町学校給食週間**です！

今年度のテーマ「全国みはまぐり」

全国で「みはま」という地名のある地域(県)にちなんだ食材を使った献立を実施します。同じ地名をもつ地域で似ているところ、違うところはあるのでしょうか? 全国の「みはま」を知ることで、私たちのふるさと「みはま」のよいところを一層感じるきっかけになるとうれしいです。

みはまちよがっこくきゅうしょくしゅうかん

今月の地元の食材

みはまちよがっこくきゅうしょくしゅうかん

みはまちよがっこくきゅうしょくしゅうかん