



日曜	献立名	小学生		中学生		食品名					
		エネルギー	水分	エネルギー	水分	主食	汁物	主菜	副菜	デザート他	
9	麦ごはん、牛乳、小松菜のみそ汁、 鶏肉のアップルジンジャー焼き かぼちゃのそぼろ煮	946 kcal	2.1 g	946 kcal	2.1 g	小麦(小麦)、絹厚揚げ、とうもろこしでんぷん、キャベツ、 切干大根 、ねぎ、こまつな、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】		とりにく、りんご、しょうが、にんにく、しょうゆ、糖類、酒、米サラダ油、レモン果汁		ぶた肉、しょうが、 にんじん 、かぼちゃ、こんにやく、えだまめ、しいたけ、【酒、糖類、みりん、しょうゆ、いわし、かつお、しいたけ、こんぶ、とうもろこし】じゃがいもでんぷん	
13	麦ごはん、牛乳、鮭のコンソメスープ 手作り塩麹ハンバーグ ジャーマンポテト	848 kcal	2.2 g	848 kcal	2.2 g	鮭、しめじ、 にんじん 、こまつな、キャベツ、【酒、しょうゆ、とりにく、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、香辛料】		とりにく、大豆、たまねぎ、 塩麹 、酒、ひじき、しょうゆ、糖類		ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、えだまめ、米サラダ油、【酒、カレー粉、とりにく、じゃがいも、とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、香辛料】	
14	麦ごはん、牛乳、花麩とあさりのみそ汁 たらのフライ、野菜のおかか和え	768 kcal	2.1 g	768 kcal	2.1 g	あさり、高野豆腐、わらび、 はくさい 、こまつな、花麩(小麦)、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】		たら、パン粉(小麦、大豆)、とうもろこし、米白絞油		もやし、きゅうり、 にんじん 、えだまめ、こんにやく、かつおぶし【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒】	
15	<学習ふり返り給食: 中学校家庭科 「持続可能な食生活」> 麦ごはん、牛乳、豆腐団子の中華スープ フーヨーハイ、キムチ炒め、オレンジ	840 kcal	2.5 g	840 kcal	2.5 g	豆腐団子(とりにく、豆腐、たまねぎ、ぶた肉、大豆、小麦、香辛料)、 にんじん 、 切干大根 、 はくさい 、にら、緑豆春雨、【とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とりにく、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、酒、しょうゆ】	たまご、たけのこ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、かに、えび、小麦、ゼラチン、大豆、糖類、りんご、しょうゆ、みりん、ぶた肉、とりにく、牡蠣、ごま油、しょうが、米、とうもろこし、じゃがいも、さつまいも、食塩、ぶどう		ぶた肉、にんにく、ごま油、たまねぎ、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、大豆もやし、絹厚揚げ、とうもろこしでんぷん、キムチ(白菜、だいこん、にんじん、こんぶ、にら、りんご、にんにく、糖類、唐辛子、かつお、いわし)、エリンギ、【酒、糖類、しょうゆ】、ごま	オレンジ 	
16	減量ごはん、牛乳、雑煮風 鶏つくねのあんかけ、野菜のごま和え	741 kcal	2.5 g	741 kcal	2.5 g	油揚げ、かまぼこ(すけそうだら、いとより、ぐち、まぐろ、糖類、とうもろこし、タピオカ、トマト)、 だいこん 、 にんじん 、しめじ、こまつな、白玉もち(もち、とうもろこし)、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、しょうゆ、さば、ぶどう、みりん、酵母、こんぶ】	とりにく、たまねぎ、小麦、大豆、にんじん、ひじき【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒】、じゃがいもでんぷん		ブロッコリー、キャベツ、もやし、3色サラダこんにやく(糖類、こんにやく、パプリカ色素、カロチン色素)、ごま【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒】		
19	<食育の日・よかむ給食> 麦ごはん、牛乳、 もちすか入り紫あわせみそ汁 かつおカツ、カレーきんぴら	823 kcal	2.2 g	823 kcal	2.2 g	切干大根 、 はくさい 、しめじ、絹厚揚げ、とうもろこしでんぷん、ねぎ、ほうれん草、 もちすか(大麦) 【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、 町産みそ 】	かつお、たまねぎ、しょうが、小麦、大豆、とうもろこし、 キャッサバ 、米白絞油		ベーコン(ぶた肉)、ごぼう、 にんじん 、こんにやく、れんこん、えだまめ、ごま油、【糖類、しょうゆ、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒、みりん、カレー粉】		
20	<赤石小6年1組児童作成献立> ごはん、牛乳、ワンタンスープ、春巻き マーボー大根、チーズ	939 kcal	3.0 g	939 kcal	3.0 g	なると(すけそうだら、じゃがいも)、ワンタン(小麦)、こまつな、もやし、 にんじん 、しいたけ、【とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とりにく、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、しょうゆ、香辛料】	キャベツ、もやし、にんじん、たまねぎ、とりにく、たけのこ、じゃがいもでんぷん、ぶた肉、しょうゆ、大豆、春雨、香辛料、小麦粉、米白絞油		ぶた肉、ごま油、しょうが、にんにく、豚レバー、大豆、たまねぎ、 だいこん 、こんにやく、ピーマン(青、赤、黄、オレンジ)、【とうもろこし、とりにく、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、ごま、トマト、みそ、糖類、酒糟、香辛料、しょうゆ】、じゃがいもでんぷん	チーズ 	
21	<減塩・適塩の日給食> 麦ごはん、牛乳、豆腐のすまし汁 たまご焼き、納豆あえ	727 kcal	2.1 g	727 kcal	2.1 g	豆腐、とうもろこしでんぷん、めかぶ、かまぼこ(すけそうだら、いとより、ぐち、まぐろ、糖類、とうもろこし、タピオカ、トマト)、 切干大根 、えのきたけ、 にんじん 、ねぎ【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、酒、みりん、しょうゆ】	たまご、かつお、こんぶ、糖類、しょうゆ、みりん、とうもろこしでんぷん、酒		なつとう、チーズ、こまつな、 はくさい 、もやし、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし】		
22	<西の杜小6年1組児童作成献立> 麦ごはん、牛乳、なめこ汁、鮭の南部焼き 筑前煮、いよかん	785 kcal	2.5 g	785 kcal	2.5 g	なめこ、もやし、ほうれん草、油揚げ、豆腐、とうもろこしでんぷん、ねぎ【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ】	鮭、ごま、しょうゆ、糖類、酒、みりん		とりにく、しょうが、米サラダ油、 にんじん 、ごぼう、れんこん、こんにやく、しいたけ、いんげん、【酒、しょうゆ、みりん、かつお、いわし、しいたけ、糖類、こんぶ、ぶどう、とうもろこし】	いよかん 	
23	<学校給食週間①ALTの先生の国の料理> 横割り丸パン、牛乳、クラムチャウダー ハンバーグのトマトソースかけ、 コーンとブロッコリーのサラダ	759 kcal	3.8 g	759 kcal	3.8 g	あさり、たまねぎ、じゃがいも、 にんじん 、パセリ、【とうもろこし、糖類、さつまいも、小麦、大豆、タピオカ、香辛料、ニンゲ、乳、パーム、乳、なたね、はくさい、キャベツ、豚肉、】、牛乳、酵母、食塩、生クリーム、バター	とりにく、ぶた肉、たまねぎ、大豆、糖類、にんにく、トマト、じゃがいも、にんじん、セセリ、なたね油、にんにく、タピオカ、【トマト、たまねぎ、オリーブ、くらだい、まぐろ、さわか、とうもろこし、小麦、ぶた肉、牛肉、香辛料、パーム、とりにく、赤ワイン】		ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、とうもろこし、こんにやく、えだまめ、【醸造酢、塩、たまねぎ、香辛料、にんにく、レモン、ライム、ゆず】		
26	<学校給食週間②とい野菜みそ給食> 麦ごはん、牛乳、とりにく野菜みそ汁 ちくわの青のり天ぷら、治部煮	747 kcal	2.8 g	747 kcal	2.8 g	絹厚揚げ、とうもろこしでんぷん、 はくさい 、もやし、さつまいも、こまつな、しめじ、こんにやく、ねぎ、【みそ、糖類、とりにく、魚介エキス、酒糟】	ちくわ(すけそうだら、食物繊維、じゃがいもでんぷん、糖類、大豆、いわし)、小麦、なたね、大豆油、あおさ、タピオカでんぷん		とりにく、しょうが、 にんじん 、麩(小麦)、こんにやく、しいたけ、油揚げ、えだまめ、【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒、みりん、こんぶ】、じゃがいもでんぷん		
27	<学校給食週間③宮沢賢治ゆかり給食> 減量ごはん、牛乳、山猫ひつまむ 紫あわせポテトコロッケ、 かぼちゃのきび煮、ラムネゼリー	835 kcal	2.0 g	835 kcal	2.0 g	油揚げ、ひつまむ(小麦)、 にんじん 、 だいこん 、ごぼう、こまつな、しいたけ、ねぎ、わらび、【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、酒、みりん、しょうゆ】	じゃがいも 、たまねぎ、糖類、こしょう、小麦、米粉、米白絞油		とりにく、しょうが、こんにやく、たまねぎ、かぼちゃ、いんげん、きび、米サラダ油、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みりん、しょうゆ】、じゃがいもでんぷん	糖類 レモン果汁 	
28	<学校給食週間④野村胡堂ゆかり給食> 麦ごはん、牛乳、銭形カレー、 オムレツ、福神漬け和え	804 kcal	2.9 g	804 kcal	2.9 g	とりにく、ちくわ(ちうお、たら、小麦、大豆、じゃがいも、タピオカ、とうもろこし)、しょうが、にんにく、 にんじん 、たまねぎ、じゃがいも、 大豆 、りんご、米油、【なたね、さつまいも、タピオカ、小麦、パーム、大豆、糖類、カレー粉、とうもろこし、りんご、クミン、コリアンダー、ターメリック、パプリカ、唐辛子、トマト、酢、たまねぎ、香辛料、赤ワイン】	たまご、米でんぷん、とうもろこしでんぷん、じゃがいもでんぷん、糖類、醸造酢、菜種油、大豆油、こんぶ		もやし、きゅうり、キャベツ、3色サラダこんにやく(糖類、こんにやく、パプリカ色素、カロチン色素)、ごま、福神漬(だいこん、なす、れんこん、なたねめ、しそ、糖類、しょうゆ)【しょうゆ、糖類、かつお、さば、ぶどう、いわし、酒】		
29	<学校給食週間⑤もっちりハムカツ給食> 麦ごはん、牛乳、たらの粕汁 もっちりハムカツ、みそ肉じゃが	814 kcal	2.5 g	814 kcal	2.5 g	たら、 はくさい 、えのき、 切干大根 、ほうれん草、絹厚揚げ、とうもろこしでんぷん、ねぎ【いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ、 町産酒粕 】	とりにく、ハム(ぶた肉、乳、たまご)、 町産もち 、パン粉、しょうゆ、とうもろこし、大豆、米白絞油		ぶた肉、しょうが、こんにやく、 にんじん 、たまねぎ、じゃがいも、いんげん、米サラダ油、【酒、いわし、かつお、しいたけ、糖類、こんぶ、とうもろこし、みそ、みりん、しょうゆ】		
30	麦ごはん、牛乳、にらのスープ 棒きょうざ、炒めビビンバ	745 kcal	2.8 g	745 kcal	2.8 g	なると(すけそうだら、じゃがいも)、豆腐、とうもろこしでんぷんにら、 だいこん 、 にんじん 、ピーマン(米)、【しょうゆ、とうもろこし、糖類、大豆、ぶた肉、とりにく、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト、香辛料】	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にら、ぶた肉、とりにく、大豆、小麦、キャッサバ		とりにく、にんにく、しょうが、こんにやく、ピーマン(青・赤・黄・オレンジ)、もやし、わらび、ごま油、【酒、みそ、糖類、発酵調味料、唐辛子、米粉、にんにく、いわし、大豆、しょうゆ、とうもろこし、ぶた肉、とりにく、かつお、ほっけ、すけそうだら、じゃがいも、さつまいも、タピオカ、たまねぎ、にんにく、ごま、トマト】、じゃがいもでんぷん		

【おうちの方へお知らせ】学校給食費第9期納期限について
納期限は、2月2日(月)です。口座振替をご利用の方は1月27日(火)が振替日となりますので、残高の確認をお願いします。

- * 献立表の食品名は、基本的に含有量が2%以上のものを表示しています。
- * 太字の食品は紫波町産の予定です。
- * 献立は都合により変更することがあります。
- * 減量ご飯: 汁物やおかずの栄養価に応じてエネルギー量を調節するため、ご飯の量を減らしています。

あけましておめでとうございます
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

1月 食育だより

学校給食について知ろう!



明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。

学校給食の役割

給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養バランスのとれた食事で子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことももちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。

今年はうま年!

うまのように野菜を
たっぷり食べよう!

箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!

よく味わってうま味
を感じよう!