

1月の給食献立予定表

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
9	火	パンパン 牛乳 鶏てりやき こんにやく海藻サラダ ミネストローネ ヨーグルト	郷土の食材を使ったメニュー	パン マカロニ じゃがいも	あぶら ごま	とりにく 大豆 ウインナー いんげんまめ	牛乳 わかめ チーズ	パセリ 小松菜 赤ピーマン にんじん	だいこん かぶ たまねぎ セロリ	幼 一 小 二 中935	幼稚園 小学校
10	水	麦ごはん 牛乳 なっとう 五目なっとうの具 とりごぼう汁 りんご	小学5年村木知温さんから 元気もりもり五目納豆 ～朝ごはんにもおすすめ～	ごはん 麦 さといも	油	なっとう ツナ かまぼこ ちくわ とりにく	牛乳	にんじん	ごぼう ねぎ りんご	幼124 小637 中799	幼牛乳のみ
11	木	食パン 牛乳 マーシャルピンズ オムレツトマトソース れんこんサラダ コーンスープ	郷土の食材を使ったメニュー	パン じゃがいも	ドレッシング あぶら	オムレツ とりにく	牛乳	ピーマン トマト パセリ にんじん	たまねぎ コーン れんこん キャベツ マッシュルーム	幼579 小690 中858	
12	金	麦ごはん 牛乳 豆腐ごはんの具 しゅうまい さといも汁 りんご	小学5年岡田昂瑠さんから 豆腐ごはん ～あつかしの郷のレシピ活用～	ごはん 麦 さといも	油	とうふ 油あげ とりにく しゅうまい	牛乳	にんじん	グリーンピース だいこん ねぎ りんご	幼527 小643 中793	
15	月	わかめごはん 牛乳 千草やき ブロッコリーとさつまいものサラダ 七草汁	食育week 15～19日 〔春の七草給食〕	ごはん さつまいも	ドレッシング ごま油	たまご とりにく 油あげ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん セリ ごまつな	たけのこ しいたけ ごぼう だいこん はくさい ねぎ かぶ	幼479 小609 中745	
16	火	ソフトメン 牛乳 肉わかめうどん汁 みそかんづら 三色あえ ゼリー	〔福島県郷土食〕	メン じゃがいも	油 ごま油 ごま	ぶたにく なると	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ ねぎ もやし きゅうり	幼572 小681 中872	
17	水	麦ごはん 牛乳 かみかみタコメンチ のり佃煮 さんぴら どさんこ汁	〔かみかみ給食〕	ごはん 麦 じゃがいも	ごま油 バター	タコメンチ さつまあげ ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん コーン ねぎ	幼124 小684 中834	幼牛乳のみ
18	木	黒さとうパン 牛乳 さつま芋チップ ピーナツクリーム サラダ 照焼ハンバーグ レタススープ	〔お誕生日おめでとう給食〕	パン くるさとう	ドレッシング	ハンバーグ ウインナー	牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん	コーン キャベツ レタス しめじ	幼589 小708 中863	
19	金	ゆかりごはん 牛乳 さばみそ煮 ☆ひじき入りいかにんじん ☆けんちん汁	みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑) ☆大枝の鈴木さん ☆藤田の高橋さん	ごはん さといも		さばみそ煮 いか とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	いもがら だいこん ねぎ しいたけ	幼505 小610 中735	
22	月	麦ごはん 牛乳 福神漬 海藻サラダ ポークカレー ゼリー		ごはん 麦 じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	ふくじんづけ キャベツ たまねぎ グリーンピース	幼528 小690 中850	
23	火	食パン 牛乳 チョコ&チョコ ミートボール 大根サラダ ワンダンスープ	学校給食週間 24～30日	パン ワンタン	チョコ ごま油	とりにく ちくわ	牛乳	にんじん	きゅうり だいこん もやし きくらげ ねぎ	幼528 小685 中840	
24	水	麦ごはん 牛乳 にしん照り煮 ○ぜんまい油炒め ○こづゆ	○会津郷土食	ごはん 麦 さといも		さつまあげ ほたて にしん照り煮	牛乳	さやえんどう にんじん	ぜんまい きくらげ しいたけ	幼124 小607 中757	幼牛乳のみ
25	木	コッペパン 牛乳 いちごジャム くじら竜田オーロラソース サラダ シチュー ヨーグルト	昭和の給食	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング ごま	くじら だいたず	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース	幼610 小777 中936	
26	金	麦ごはん 牛乳 ○鮭こじ焼き ○ひき菜いり ○ざくざく汁 味付のり	○中通り郷土食	ごはん 麦 さといも	あぶら	鮭こじ焼き 凍豆腐 焼とうふ 油あげ とりにく	牛乳	せり にんじん みつば	だいこん ごぼう しいたけ	幼 一 小595 中744	幼稚園
29	月	麦ごはん 牛乳 わかめサラダ ○ほっき貝かきあげ ○八杯汁 昆布佃煮	○浜通り郷土食	ごはん 麦 さといも	あぶら	ほっき貝かきあげ とうふ 油あげ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン たけのこ しいたけ	幼519 小631 中764	
30	火	レーズンパン 牛乳 コロッケ サラダ ポークビーンズ チーズ	昭和の給食	パン じゃがいも コロッケ	あぶら	だいたず ぶたにく	牛乳	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	幼618 小755 中923	
31	水	麦ごはん 牛乳 ふりかけ ぎょうざ キムチ炒め 中華スープ		ごはん 麦	あぶら ごま油 ごま	ぶたにく とうふ とりにく たまご ぎょうざ	牛乳	にら にんじん ほうれんそう	もやし はくさい きくらげ	幼124 小621 中816	幼牛乳のみ

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。
使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

エネルギー	たんぱく室	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
	g	g	g	mg	g	g
小665	26.5	21.1	89.5	352	4.6	3.1
中827	31.1	23.4	120.1	373	5.9	3.6
幼548	20.7	18.2	70.3	294	3.6	2.5



電気やガスが整備されていなかった昔は、
食事を作る道具や食べ物を冷たく保存する
方法は、今とは違いました。常温で食べ物を
長く保存する方法は、生活の知恵から、生ま
れました。

ごはんをたく道具	常温で食べ物を長く保存する方法
昔 かまど・羽釜 → 今 炊飯器	干す 干物 切干大根 干し柿 凍豆腐 凍大根 凍餅
にる、やく道具	塩づけ 梅干 新巻鮭
昔 七輪 → 今 ガスコンロ・電磁調理器	発酵 みそ
冷たく保存する道具	
昔 氷冷蔵庫 → 今 電気冷蔵庫	



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

1月 献立アラカルト



〔旬のたべもの〕 凍み豆腐 いもがら
冬菜 かぶ ほっき貝



国見町給食センター

<p>今年も よろしく おねがいします</p> 	<p>9日(火) 三学期スタート</p> <p>あたらしむか 新しい年を迎えました。お しょうがつ 正月は、おせち料理や雑 にわやしよぶんか 煮など我が家の食文化に ふれる機会があったこと おもいます。給食でも、今 がっこきゅうしよれきし は学校給食の歴史や浜・ なかあいつきょうしよくしよぶん 中・会津の郷土食など食文 化を取り上げました。</p>	<p>10日(水) 元気もりもり五目なっとう</p> <p>しょうむらきはる 小5村木知温さんのメ ニューで国見納豆に、炒め たこねぎ、かまぼこ、ちく わ、ツナをまぜて食べます。 ほいくえんきゅうしよけ 保育園給食で食べていた ごもく 五目なっとうを、色どり、具 だくさんに気をつけて、おう ちでも食べているそうです。 ちようしよく 朝食にもおすすめです。</p>	<p>11日(木) れんこん</p> <p>たくさん穴があることから ききみとお 先の見通しができる、また どろぬまそだうつく は泥沼で育つのに美しい はなき 華を咲かせることからきれ いに浄化する縁起物といわ れています。今年の物事が うまくいよう願いをこめなが ら、れんこんサラダを食べま しょう。</p>	<p>12日(金) あつかしの郷とうふごはん</p> <p>しょうおかだすばる 小5岡田昂瑠さんのメ ニューで道の駅に行った時 とうふ 豆腐ごはんのレシピ(食卓 ずかん 図鑑から引用)があったの で作ってみたいと思ひ、おう ちでも作ったおすすめのも のです。給食では炊き込み できないので豆腐五目ごは んの具で提供します。</p>
<p>15日(月) 春の七草</p> <p>『せり・なずな・ごぎょう・は こべら・ほとけのざ・すずな・ すずしろ、これぞ春の七 草。』1月7日に七草がゆを たむびようそくさいねがふうしゅう 食べて無病息災を願う風習 は、古くから日本で行われ てきました。後世に伝えてい きたい食文化です。</p>	<p>16日(火) みそかんぷら</p> <p>かんぷらとはじゃがいも あぶらあこいも とで、油で揚げた小芋にみ そをまぶした料理です。呼 び名は違いますが、国見町 でも同じような料理が昔から おやつとして食べられてき たそうです。今日は、切った じゃが芋で作ります。</p>	<p>17日(水) かみかみ給食</p> <p>やわ 柔らかいものばかり食べ ていると、かむ力がおとろえ てくるので、普段からよくか んで食べることが大切で す。今日のかみかみ給食 は、かみかみタコメンチとき んぴらをかむことを意識しな がらよくかんで食べましょ う。</p>	<p>18日(木) お誕生日おめでと給食</p> <p>きょう 今日は、パン屋さんおす すめの黒さとうパンにピー ナツクリームでお祝いで す。食事は複数で楽しく食 べると消化吸収もよく、おい しく食べられます。くちやく ちや音を立てないなどマ ナーを守り楽しい食事にし ましょう。</p>	<p>19日(金) みんなで食べる国見の目</p> <p>しよたくずかん おおえだすずき 食卓図鑑から大枝の鈴木 さんのひじき入りいかにんじ んです。ひじきは旨味が増 え鉄分を補給します。藤田 の高橋さんのけんちん汁 は、いもがらが入ることで甘 味が増しカルシウムを補給 します。国見の味を味わい ましょう。</p>
<p>22日(月) カレーの日</p> <p>せんごがっこうきゅうしよくぜんこく 戦後の学校給食で全国の 小中学校で一斉にカレーが 出された日です。昔はシ チューにカレー粉を入れた ものがカレーでした。今のよ うにとろみのある具がたっぷ り入ったものでは、ありませ んでした。</p>	<p>23日(火) ワンタン</p> <p>こむぎこ 小麦粉をねって、三角に たたく量んだワンタンの形が、当 時の中国のお金に似ている えんぎものりょうりつか 縁起物として料理に使われ ました。臥薪嘗胆、呉越同 舟など四字熟語を生み出し た中国の美女西施が呉の おう 王のために使ったのがはじ まりです。</p>	<p>24日(水) 会津郷土食</p> <p>ほんちごうせつあいつみ 盆地で豪雪の会津は、身 欠さ鰯、干貝柱、干ぜんま いなどの保存食を利用した りょうり 料理がたくさんあります。今 日は、身欠さ鰯の照り煮、こ づゆ、ぜんまいの油いため です。会津の気候風土から う 生まれた郷土食を味わいま しょう。</p>	<p>25日(木) くじら竜田オーロラソース</p> <p>だいにじせかいたいせんごしよく 第二次世界大戦後の食 糧難から戦後しばらくは、 ぶたにくぎゅうにくか 豚肉や牛肉の代わりとして やす 安くてたんぱく質がとれるく じら肉が食べられてきまし た。戦後、栄養をとるために さいかいがっこうきゅうしよく 再開した学校給食では、く ていばん じらカツが定番でした。</p>	<p>26日(金) 中通り郷土食</p> <p>なかどおあぶまさんちやま 中通り阿武隈山地区は山か ら吹き降ろす風を利用した しみもちしよとうふしみだいにん 凍餅、凍豆腐、凍大根など の保存食を利用した料理が たくさんあります。凍みるこ とで旨味と旨味が増しま す。今日は、凍豆腐を使っ たひき菜いりとざくざく汁を 味わいましょう。</p>
<p>29日(月) 浜通り郷土食</p> <p>たいへいしよせんしよみさち 太平洋の新鮮な海の幸が ほうふはまどおかい 豊富な浜通りは、ほっき貝、 わかめを利用した料理と八 杯汁があります。八杯汁は ひからだ 冷えた体をあたため、おい しく八杯食べてしまう汁で す。今日は浜通りの郷土食 を味わいましょう。</p>	<p>30日(火) ポークビーンス</p> <p>ぶたにくしよ 豚肉と白いんげん豆のトマ あじこ ト味煮込みで、アメリカの代 表的な家庭料理です。たん ぱく質とカルシウムとカロテ ンが豊富なので、成長期に ひつようえいしよみ 必要な栄養を満たす料理と して、むかしからずっと給食 で食べられています。</p>	<p>31日(水) ぎょうざ</p> <p>こむぎこかわくつつ 小麦粉の皮に具を包んで かえつたもの 加熱した食べ物で、メソポタ ミア文明の遺跡や中国の遺 跡から痕跡がみつかるとい ふから食べられています。 日本では、昭和初期に うつのみやた 宇都宮で食べたのがはじま りです。</p>		