

# 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
8	火	食パン 牛乳 ミートサンドの具 エビ団子と野菜のスープ煮 くだもの	国見町の食材を使ったメニュー	パン じゃがいも	バター ぶたにく えびだんご だいず	牛乳 トマト にんじん たまねぎ セロリ はくさい かぶ マッシュルーム ぼんかん	幼 - 小683 中744	幼稚園
9	水	ごはん 牛乳 目玉焼き 野菜たっぷりおから炒り みそ汁 さつま芋南瓜小豆煮	中学2年遠藤優輝さん 国見町食卓図鑑レシピから ～俺の朝ごはん～	ごはん さつまいも	たまご おから さつまあげ あずき	牛乳 にんじん かぼちゃ こまつな だいこん ごぼう ねぎ えだまめ しいたけ まいたけ	幼124 小621 中755	幼牛乳のみ
10	木	食パン 牛乳 ジャム オムレツトマトソースかけ コーンサラダ クリームスープ	国見町の食材を使ったメニュー	パン じゃがいも ジャム	オムレツ とり	牛乳 トマト にんじん ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ かぶ	幼500 小603 中783	
11	金	ごはん 牛乳 油麩井の具 りっちゃん元気サラダ 南瓜みそ汁のすいとん 桃コンポート	小学6年朽木紗雪さん 国見町食卓図鑑レシピから ～国見ごはん～	ごはん あぶら すいとん	たまご ハム かつおぶし 油あげ	牛乳 こんぶ みつば にんじん かぼちゃ こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	幼499 小631 中815	
15	火	コッペパン 牛乳 わかめサラダ チリコンカン くだもの 黒豆きなこクリーム	食育week 15～21日 [かみかみ給食]	パン ごま	ウインナー とり だいず ぶたにく	牛乳 わかめ トマト きゅうり たまねぎ コーン ぼんかん	幼533 小629 中818	
16	水	麦ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き ごま酢あえ 七草汁	[七草給食]	ごはん 麦 さといも	ごま油 マヨネーズ さけ とり なると	牛乳 にんじん こまつな せり だいこん かぶ ねぎ はくさい キャベツ もやし きゅうり	幼124 小601 中761	幼牛乳のみ
17	木	黒さとうパン 牛乳 鶏のてり焼き 春雨サラダ チンゲンサイスープ	[お誕生日おめでとう給食]	パン くろさとう はるさめ	ごま油 とり ハム とうふ	牛乳 チンゲンサイ にんじん コーン キャベツ もやし しいたけ ねぎ	幼476 小570 中776	
18	金	麦ごはん 牛乳 くにみなのとう ☆大根とほうれん草のマヨあえ ☆里芋と豚肉の煮物 くだもの	みんなで食べる国見の日 (食卓図鑑) ☆藤田の音藤さん ☆小坂の大越さん	ごはん さといも	なっとう ぶたにく ツナ	牛乳 にんじん ほうれんそう えだまめ だいこん たまねぎ しめじ でこぼん	幼549 小703 中893	
21	月	ゆかりごはん 牛乳 焼のり 厚焼たまご ひじきソテー 大根のみそ汁	[食感謝給食]明治時代、お母さん達がおにぎりをにぎって提供したのが学校給食のはじまりです。	ごはん 油	たまご ちくわ しみどうふ 油あげ とうふ	牛乳 ひじき のり こまつな にんじん だいこん グリンピース	幼474 小584 中731	
22	火	コッペパン 牛乳 ぬるチーズ ソーセージ ブロッコリーサラダ 豆腐スープ くだもの		パン じゃがいも	ウインナー ぶたにく とうふ	牛乳 チーズ トマト ブロッコリー にんじん ねぎ キャベツ コーン たまねぎ ぼんかん	幼480 小595 中752	
23	水	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ マーボー豆腐	学校給食週間 24～30日	ごはん 麦 はるさめ ぎょうざ	ごま油 ぶたにく とうふ	牛乳 にんじん にら キャベツ もやし ねぎ しいたけ	幼124 小676 中848	幼牛乳のみ
24	木	☆コッペパン 牛乳 わかめサラダ ☆ポークビーンズ ☆マーシャルビーンズ くだもの	[☆昭和から続く給食]昭和は生野菜でしたが平成は衛生管理が厳しくなり加熱したサラダです。	パン じゃがいも	油 大豆 いんげん豆 ぶたにく	牛乳 トマト にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ マッシュルーム いよかん	幼551 小640 中819	
25	金	麦ごはん 牛乳 ☆カレー チキンカツ チーズのサラダ	[☆昭和から続く給食]昭和は国の備蓄米、ピン牛乳でしたが平成は地元産にかわっています。	ごはん 麦 じゃがいも	油 ごま チキンカツ ぶたにく	牛乳 チーズ にんじん トマト たまねぎ セロリ キャベツ きゅうり グリンピース	幼 - 小737 中911	幼稚園
28	月	わかめごはん 牛乳 ☆ささぎのごまよごし ☆鮭のこうじ焼き ☆八杯汁	[☆浜通りの給食] いわき市・浪江町給食で実施	ごはん さといも	ごま さけ とうふ あつあげ	牛乳 わかめ さやいんげん にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	幼452 小588 中734	
29	火	ソフトメン 牛乳 ☆ひきな炒り ☆鶏のじゅうねん焼き ☆凍み豆腐入り五目うどん汁	[☆中通りの給食] 福島市・二本松市・鮫川村給食で実施	メン	油 しみどうふ なると 油あげ とり	牛乳 ほうれんそう にんじん せり ごぼう しいたけ ねぎ だいこん	幼563 小637 中810	
30	水	麦ごはん 牛乳 ☆ソースカツ ☆籠城食南瓜と大豆のみそあえ ☆こづゆ	[☆会津の給食] 会津若松市給食で実施	ごはん 麦 さといも	油 ごま ぶたにく はたて だいず	牛乳 かぼちゃ にんじん さやえんどう きくらげ しいたけ	幼124 小673 中834	幼牛乳のみ
31	木	キャロットパン 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ こんにやく海藻サラダ 豆乳スープ	小学6年バイキング給食	パン じゃがいも	油 バター ハンバーグ ちくわ 豆乳 ウインナー	牛乳 わかめ トマト にんじん たまねぎ きゅうり コーン	幼535 小590 中 -	中学校

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	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
	g	g	g	mg	g	g
小633	26.1	19.4	88.6	382	5.4	2.0
中799	31.4	22	119.3	388	7.0	2.5
幼510	21.7	16.7	68.4	347	4.4	1.5



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。

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



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。