

毎月19日は食育の日

令和7年度 1月分 学校給食献立予定表

寄居町立学校給食センター

| 日 | 曜日 | 献立名 | | | 主な材料とそのはたらき | | | 栄 養 量 | |
|--------------------------------|----|-----------------|-------------|--|--|---------------------------------|---|------------------|------------------|
| | | 主 食 等 | 牛 乳 | お か ず | 熱や力になるもの (黄) | 血や肉・骨をつくるもの (赤) | 体の調子をととのえるもの (緑) | エネルギー kcal | たん白質 g |
| 9 | 金 | ごはん | 牛乳 | 五目中華スープ、ビビンパの具 りんご1/6 旬の果物 | ごはん、片栗粉、ごま油 こんにゃく、ごま、砂糖 植物油 | 牛乳、豚肉、なると 鶏卵 | にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ もやし、えのきたけ、にら、きくらげ、 小松菜、ほうれん草、大根、ぜんまい、りんご | 小 なし 中 731 | 小 なし 中 30.0 |
| ※中学校開始日(小学校なし) | | | | | | | | | |
| 12 | 月 | 季節のメニュー 成 人 の 日 | | | | | | | |
| 13 | 火 | ホット中華めん | 牛乳 | ごまみそラーメンスープ、いちごパンケーキ 冬野菜のごまマヨネーズあえ | 中華めん、植物油、ごま、ごま油、ノンエッグマヨネーズ ホットケーキミックス、いちごジャム、砂糖 | 牛乳、豚肉、みそ、鶏卵 かまぼこ | にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、メンマ、にら もやし、コーン、ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ | 小 635 中 804 | 小 24.1 中 30.9 |
| 14 | 水 | ごはん | 牛乳 | 五目白玉雑煮、行事食 厚焼き玉子 鶏ごぼうご飯の具 | ごはん、白玉団子、植物油 こんにゃく、砂糖 | 牛乳、鶏肉、なると、鶏卵 油揚げ | にんじん、大根、ねぎ、小松菜、ごぼう たけのこ、干しいたけ、グリーンピース | 小 637 中 806 | 小 27.2 中 34.7 |
| 15 | 木 | さとう揚げパン | 牛乳 | 肉団子と白菜のスープ、ひじきとツナのサラダ ヨーグルト、玉ねぎドレッシング | コッペパン、植物油、グラニュー糖 片栗粉、パン粉、玉ねぎドレッシング | 牛乳、鶏肉、豚肉、ヨーグルト わかめ、ひじき、ツナ | にんじん、白菜、玉ねぎ、えのきたたけ キャベツ、きゅうり | 小 588 中 761 | 小 21.3 中 26.8 |
| 16 | 金 | ごはん | 牛乳 | スピニッチカレー 季節のメニュー(カレーの日(22日)) 大豆とごぼうのかりかり揚げ、ブロッコリーのサラダ | ごはん、植物油、じゃがいも、ルウ 片栗粉、砂糖、ごま、ごま油 | 牛乳、豚肉、大豆、青のり | にんじん、にんにく、しょうが、玉ねぎ、ほうれん草 ごぼう、ブロッコリー、もやし、小松菜 | 小 677 中 819 | 小 23.6 中 29.4 |
| 19 | 月 | ごはん | 牛乳 | のっぺい汁、チキンみそカツ 小松菜サラダ 郷土料理 | ごはん、さといも、こんにゃく、片栗粉 小麦粉、パン粉、植物油、砂糖、ごま、ごま油 | 牛乳、鶏肉、みそ、わかめ | にんじん、大根、干しいたけ、小松菜 きゅうり、コーン | 小 651 中 824 | 小 27.8 中 35.3 |
| 20 | 火 | 地粉うどん | 牛乳 | スタミナうどん汁、マラーカオ 海藻サラダ | 地粉うどん、ごま、ごま油、砂糖 ホットケーキミックス、黒砂糖、植物油 | 牛乳、豚肉、油揚げ、鶏卵 海藻ミックス | にんじん、にんにく、しめじ、にら、小松菜 キャベツ、コーン | 小 601 中 763 | 小 23.9 中 30.6 |
| 21 | 水 | わかめごはん | 牛乳 | 豚汁、鶏のから揚げ 鉢形小リクエスト 春雨サラダ | ごはん、植物油、じゃがいも、片栗粉 春雨、ごま油、砂糖 | 牛乳、わかめ、豚肉、豆腐、みそ 鶏肉、ハム | にんじん、しょうが、大根、ごぼう、ねぎ キャベツ、きゅうり | 小 674 中 851 | 小 28.1 中 34.6 |
| 22 | 木 | コッペパン いちごジャム | 牛乳 | カレーシチュー、ちくわの磯辺揚げ小①中② グリーンサラダ | コッペパン、じゃがいも 植物油、ルウ、小麦粉、いちごジャム | 牛乳、豚肉、チーズ、ちくわ 青のり | にんじん、玉ねぎ、グリーンピース、ブロッコリー キャベツ、ほうれん草、きゅうり、レモン | 小 637 中 875 | 小 21.6 中 30.1 |
| 23 | 金 | ごはん | 牛乳 | あさりと小松菜のみそ汁 昔の給食をアレンジ さわらのみそマヨネーズ焼き たくあんサラダ | ごはん、ノンエッグマヨネーズ ごま、植物油 | 牛乳、あさり、みそ、さわら、ハム | にんじん、大根、ねぎ、小松菜、パセリ たくあん、キャベツ、きゅうり | 小 603 中 755 | 小 26.8 中 33.2 |
| 26 | 月 | ごはん | 牛乳 | 郷土料理 ガタタン、白身魚フライ(ソース) 郷土料理 ねぎぬた | ごはん、植物油、片栗粉、小麦粉 パン粉、砂糖、ごま | 牛乳、鶏肉、なると、ちくわ、鶏卵 たら、糸かまぼこ、みそ | にんじん、キャベツ、干しいたけ たけのこ、ねぎ | 小 658 中 793 | 小 25.2 中 30.5 |
| 27 | 火 | ホット中華めん | 牛乳 | 塩ラーメンスープ、焼きぎょうざ小②中③ 彩の国サラダ | 中華めん、小麦粉、植物油、さつまいも ノンエッグマヨネーズ、砂糖 | 牛乳、豚肉、あさり、ハム 鶏肉 | にんじん、しょうが、にんにく、ねぎ、もやし、メンマ、キャベツ きくらげ、コーン、にら、玉ねぎ、れんこん、小松菜 | 小 593 中 792 | 小 25.2 中 33.7 |
| 28 | 水 | ごはん | 牛乳 | パクシャパ、ハンバーグオニオンソース クルトンサラダ | ごはん、植物油、砂糖、片栗粉 クルトン | 牛乳、豚肉、鶏肉 | にんじん、しょうが、にんにく、大根、玉ねぎ、トマト キャベツ、きゅうり | 小 639 中 808 | 小 24.3 中 31.3 |
| 29 | 木 | はちみつパン | ヨーヨー ミルク | 煮ぼうとう、フランクチリソースかけ② ブロッコリーと野菜のナムル | はちみつパン、ひもかわ、植物油 砂糖、ラー油、ごま油、ごま | ヨーヨーミルク、豚肉、油揚げ、ウインナー ハム | にんじん、大根、ねぎ、白菜、干しいたけ、小松菜、もやし にんにく、しょうが、玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、ほうれん草 | 小 663 中 828 | 小 26.2 中 31.5 |
| 30 | 金 | ごはん | 牛乳 | なめこ汁、鶏肉の韓国風照り焼き ごまあえ | ごはん、ごま、ごま油、砂糖 | 牛乳、わかめ、豆腐、みそ 鶏肉 | にんじん、ねぎ、白菜、なめこ、しょうが にんにく、ほうれん草、キャベツ、もやし | 小 622 中 775 | 小 26.6 中 32.3 |
| 献立は材料入荷等の都合により 変更することがあります。 | | | | | 給食回数 小学校14回 | 平 均 栄 養 量 | 小 634 中 799 | 小 25.1 中 31.7 | |
| | | | | | 給食回数 中学校15回 | 基 準 栄 養 量 | 小 650 中 830 | 小 基準内 中 基準内 | |

※ 日にちに〇印がついている日は、「はし」を持ってくる。

* たんぱく質の基準栄養量は、小学校21g～33g、中学校27～42gです。

※物価高騰の対策として、保護者への負担を増やさないように、食材の一部を町の予算から提供します。
※3学期は、中学生の牛乳は200mlになります。

※3学期は、中学生の牛乳は200mlになります。



<今月の献立メモ>

行事食
郷土料理

14日 五目白玉雑煮(鏡開き 1/11)
19日 チキンみそカツ(愛知県)
26日 ガタタン(北海道)
26日 ねぎぬた(埼玉県北部)
28日 パクシャパ(ブータン料理)
29日 煮ぼうとう(埼玉県北部)

季節のメニュー

13日 いちごパンケーキ
(1/15いちごの日になんで)
16日 スピニッチカレー
(カレーの日1/22になんで)

旬の果物

9日 りんご1/6

リクエスト献立

21日 鉢形小リクエスト献立

昔の給食をアレンジ

15日 さとう揚げパン(給食ではじめての揚げパン味)
22日 昔の給食メニュー(コッペパン、カレーシチュー)
23日 給食開始当時(明治22年山形県忠愛小学校)の
給食(おにぎり、焼き鮭、漬物をアレンジ)

支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



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」といわれてきたように、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。

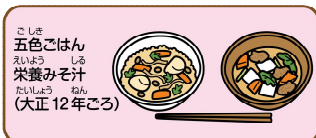
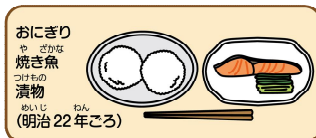
今年(う)ま年!

1/24～1/30は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



バラエティー豊かな献立内容に



昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実してきました。