

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,ビビンバの具 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,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	小なし
※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スあえ	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	小 24.1
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,グリンピース	小 637	小 27.2
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,たけのこ キャベツ,きゅうり	小 588	小 21.3
16	金	ごはん	牛乳	スピニチカレー 季節のメニュー(カレーの日(22日)) 大豆とごぼうのカリカリ揚げ,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	小 23.6
19	月	ごはん	牛乳	のっぺい汁,チキンみそかつ 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	小 27.8
20	火	地粉うどん	牛乳	スタミナうどん汁,マーラーカオ 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	小 23.9
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,わなか,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	小 28.1
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 昔の給食をアレンジ	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	小 21.6
23	金	ごはん	牛乳	あさりと小松菜のみそ汁 さわらのみそマヨネーズ焼き たくあんサラダ 昔の給食をアレンジ	ごはん,ノンエッグマヨネーズ さわらのみそマヨネーズ焼き	牛乳,あさり,みそ,さわら,ハム ごま,植物油	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	小 26.8
26	月	ごはん	牛乳	ガタタン,白身魚フライ(ソース) 郷土料理 ねぎぬた 郷土料理	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	小 25.2
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 ブータン料理	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	小 25.2
28	水	ごはん	牛乳	パクシャバ,ハンバーグオニオンソース クルトンサラダ 郷土料理	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	小 24.3
29	木	はちみつパン	ヨーグルト ミルク	煮ぼうとう,フランクチリソースかけ② プ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	コーヒーミルク,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	小 26.2
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,わなか,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	小 26.6
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		
				給食回数 中学校15回			基準栄養量		
							基準内		

※ 日にちに〇印がついている日は、「はし」を持ってきてください。 * 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。
今月は、主食の「ごはん、パン、めん類」の全てになります。※3学期は、中学生の牛乳は
200mlになります。

ふゆやす お がつき はじ むかし いちがつい にがつに さんがつさ
冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まっています。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきましたように、年度末に向けて月日が流れのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行っていますので、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。



日本のがんばりのあゆみ
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。この学校は大寺督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、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。主食はパンを中心でしたが、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いました。

行事食 郷土料理	1月の献立メモ	
	14日	19日
季節のメニュー	五目白玉雑煮(鏡開き 1/11)	チキンみそかつ(愛知県)
旬の果物	ガタタン(北海道)	ねぎぬた(埼玉県北部)
リクエスト献立	パクシャバ(ブータン料理)	煮ぼうとう(埼玉県北部)
昔の給食をアレンジ	いちごパンケーキ (1/15いちごの日にちなんで)	スピニチカレー (カレーの日1/22にちなんで)
	13日	りんご1/6
	16日	21日
	15日	鉢形小リクエスト献立
	22日	さとう揚げパン(給食ではじめての揚げパン味)
	23日	昔の給食メニュー(コッペパン、カレーシチュー) 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)

