

1月の予定献立表

令和6年度 大郷町学校給食センター

使用する材料

血や肉になる
赤色の食品

体の調子整える
緑色の食品

熱や力になる
黄色の食品

給食が
休みの
学校・学年
連絡等

栄養価
エネルギーKcal
たんぱく質g
脂質g

小学校 中学校

日曜 主食 献立名

ステキなこんだてありがとう！

◆ 給食の献立を考えよう！ ◆

小学6年生と中学3年生のみなさんに、自分が好き！みんなに人気！もう一度食べたい！などのおかずを
栄養のバランス や いろいろにも気をつけながら組み合わせ、一食分の献立を考えてもらいました。
その中からいくつかを選び、今月の給食にします！！
給食で実施する献立を考えてくれたみなさんのコメントは裏面で

ほかの日の献立や、
給食を作る都合により
おかずの一部を
変更した献立もあります

8	水	米粉パン	春巻き 焼きそば フルーツポンチ	中3-1 Mさんの こんだて	生乳 豚肉	たけのこ にんじん もやし キャベツ みかん バインアップル	パン 米油 大豆油 春巻きの皮 焼きそばめん ゼリー	小学校	760 30.4 26.4
9	木	ごはん	さばのみそ煮 ほうれんそうともやしのごまあえ 白菜とねぎと豆腐の豚汁	中3-2 Yさんの こんだて	生乳 さば 豚肉 豆腐	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい ねぎ	ごはん ごま 米油 じゃがいも		568 23.7 21.5 782 31.1 22.9
10	金	ごはん	照り焼きハンバーグ ブロッコリーのおかかあえ わかめスープ	中3-1 Sさんの こんだて	生乳 鶏肉 豚肉 かつお節 わかめ 豆腐	ブロッコリー にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	ごはん 上白糖		508 24.1 16.7 709 32.7 18.8
14	火	ごはん	いか天ぷら きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	中3-2 Aさんの こんだて	生乳 いか 豚肉 油揚げ	ごぼう にんじん えだ豆 もやし だいこん ねぎ	ごはん 小麦粉 米油 大豆油 ごま油 上白糖 ごま じゃがいも		583 20.7 17.6 782 26.6 20.4
15	水	米粉パン	チキンナゲット (2コ) マカロニのトマトソース コーンシチュー	小6-2 Sさんの こんだて	生乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	トマト たまねぎ ピーマン とうもろこし にんじん	パン 米油 マカロニ じゃがいも	中学校	642 28.8 24.5
16	木	ごはん	大豆と豚肉の和風トマト煮 ひじきの煮もの 野菜スープ	小6-1 Sさんの こんだて	生乳 大豆 豚肉 ひじき さつまあげ ベーコン	トマト たまねぎ にんじん 豆もやし れんこん えだ豆 たまねぎ はくさい	ごはん 米油 上白糖 三温糖 じゃがいも		552 22.0 17.9 724 29.6 20.7
17	金	わかめ ごはん	赤魚の竜田揚げ きゅうりともやしの中華あえ だいこんと豆腐のみそ汁	中3-1 Oさんの こんだて	生乳 わかめ 赤魚 鶏肉 豆腐	きゅうり もやし にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごはん 大豆油 米油 でん粉 春雨 ドレッシング		501 23.1 15.3 702 29.5 17.2
20	月	ごはん	豚丼の具 野菜のごま酢あえ たまごスープ	小6-2 Kさんの こんだて	生乳 豚肉 油揚げ 鶏卵	たまねぎ ごぼう エリンギ もやし きゅうり にんじん キャベツ	ごはん 米油 上白糖 三温糖 でん粉		520 24.5 16.6 702 33.9 19.1
21	火	ごはん	さばの照り焼き さつまいもサラダ 鶏ごぼうスープ	小6-2 Iさんの こんだて	生乳 さば ハム 鶏肉	きゅうり ごぼう にんじん チンゲンサイ ねぎ	ごはん さつまいも マヨネーズ 米油 春雨		630 21.3 27.1 777 28.0 29.5
22	水	チョコチップ 米粉パン	鶏肉のレモンソース キャベツとコーンのサラダ ミネストローネ	小6-1 Oさんの こんだて	生乳 鶏肉 ベーコン 大豆	キャベツ とうもろこし きゅうり たまねぎ にんじん トマト	パン 大豆油 米油 でん粉 上白糖 ドレッシング じゃがいも マカロニ		586 27.9 23.7 720 35.5 27.4
23	木	炊き込み ごはん	豚肉のしょうが焼き もやしのおかかあえ 油麩のみそ汁	中3-1 Sさんの こんだて	生乳 豚肉 魚肉ソーセージ かつお節 豆腐	もやし きゅうり にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごはん 油麩 上白糖		516 22.6 18.0 703 29.3 18.9
24	金	ごはん	オムレツ ポークカレー 花野菜サラダ 焼きプリンタルト	小6-2 Iさんの こんだて	生乳 鶏卵 豚肉	ブロッコリー カリフラワー とうもろこし たまねぎ にんじん	ごはん 米油 じゃがいも ドレッシング 焼きプリンタルト		675 22.5 22.3 847 26.6 25.7
27	月	ごはん	鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 小松菜ともやしのごまあえ 豚汁	中3-2 Kさんの こんだて	生乳 鶏肉 豚肉 豆腐	小松菜 もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん 大豆油 米油 じゃがいも でん粉 三温糖 ごま		584 26.5 16.6 721 34.7 18.9
28	火	ごはん 味付けのり	えびの天ぷら 肉うどん 海藻サラダ	中3-1 Tさんの こんだて	生乳 のり えび 豚肉 なると わかめ 昆布 とさかのり	にんじん ごぼう 干しいたけ はくさい ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし	ごはん 大豆油 米油 小麦粉 うどん		552 21.5 14.9 709 28.3 16.1
29	水	米粉 メロンパン	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ コーンポタージュ	小6-1 Kさんの こんだて	生乳 鶏肉 生クリーム	ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ とうもろこし	パン 上白糖 米油 ドレッシング じゃがいも		507 27.0 19.5 708 35.4 22.7
30	木	ごはん	サケのホイルカップ焼き 切り干しだいこんの炒め煮 豆腐と油揚げと大根のみそ汁	小6-1 Iさんの こんだて	生乳 鮭 さつまあげ 豆腐 油揚げ	キャベツ たまねぎ にんじん 豆もやし 切り干しだいこん 小松菜 だいこん はくさい ねぎ	ごはん ドレッシング 米油 上白糖	中学3年	516 25.0 14.2 707 32.5 15.6
31	金	ごはん	筋肉もりもりソースかつ 栄養たっぷりサラダ〜ビタミン豊富な野菜多め〜 体あったまる油麩汁	中3-1 Aさんの こんだて	生乳 豚肉 ツナ 豆腐	豆苗 にんじん キャベツ だいこん はくさい 干しいたけ ねぎ	ごはん 大豆油 米油 パン粉 上白糖 ドレッシング 油麩		545 22.7 18.6 714 30.9 20.7

給食だより

1月

給食がある日は牛乳がつかます

『はし』は給食がある日は忘れずにもってきてください！

今月の平均栄養価：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分

小学校：562Kcal 24.0g 19.1g 1.8g

中学校：729Kcal 31.6g 21.3g 2.2g

※本学の食材は大郷町産、二重下線の食材は宮城県産です

※学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります

※各学校の給食の有無は、学校だより等でもご確認ください

全国学校給食週間

1月24日～30日

全国学校給食週間は、昭和25年度から始まった取り組みで、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。

学校給食はもともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものですが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割になっています。

学校給食のはじまり

明治22年 山形県 小栗小学校

おなかをすかせている子どもたちを助けるために、学校給食がはじまりました。

おなかをすかせている子どもたちを助けるために、学校給食がはじまりました。

おなかをすかせている子どもたちを助けるために、学校給食がはじまりました。

◆ 給食の献立を考えよう！ ◆

今年度、学校給食センター栄養士による 食育指導の一環として 小学6年生と中学3年生を対象に
「1食分の給食献立を考える」という取り組みをしました。

献立を立てるときの工夫するポイントとして

① 主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせさせて栄養バランスが良くなるようにする

② いろいろなどの見た目 が良くなるようにする

③ 旬の食べ物や郷土料理を取り入れてみる ……などに気をつけることを説明しました。

それぞれに工夫した献立を立ててもらいました。



1月の給食で実施する 献立を 考えてくれたみなさんのコメントです



日	曜	献立作成者	コメント
8	水	中3-1 Mさん	みんなが好きそうなものを入れました。みんなに喜んでほしいです。
9	木	中3-2 Yさん	私が好きな「さばのみそ煮」と「ほうれんそうともやしのごまあえ」を合わせました。 「豚汁」は体が温まるといいと思いました。
10	金	中3-1 Sさん	給食のハンバーグが好きなので、ハンバーグが一番おいしく食べられるメニューにしました。 副菜のブロッコリーは栄養豊富なので午後の授業にも集中できると思います！
14	火	中3-2 Aさん	バランスが良くなるように考えました。もう少し量を多くしてください！
15	水	小6-2 Sさん	冬の洋食をイメージしました。トマトは栄養があるので良いと思い入れました。
16	木	小6-1 Sさん	肉と大豆でたんぱく質をとって、野菜スープでビタミンの多い野菜をとって、 ひじきで鉄分をとって、バランス良く食べられるようにしました。
17	金	中3-1 Oさん	おいしいメニューなるように考えました。
20	月	小6-2 Kさん	赤色の食品・緑色の食品・黄色の食品をそろえて、栄養のバランスが良くなるようにしました。
21	火	小6-2 さん	ごはんに合う献立になるように、以前に給食で食べたことのある献立から選んでみました。
22	水	小6-1 Oさん	どの学年でもおいしく食べられるようにしました。
23	木	中3-1 Sさん	冬なので、しょうが焼きのしょうがとみそ汁で体を温めてほしいです。 みんなが大好きな炊き込みごはんを選びました。
24	金	小6-2 さん	寒い冬に 温かい カレー にしました。おいしいと思うもので そろえました。
27	月	中3-2 Kさん	お肉で ごはん が すすむようにしたのと、ビタミンAとビタミンCが多い野菜で かぜ予防になるようにしました。豚汁で体が温まればいいな、と思いました。人気のおかずなので増やしてください
28	火	中3-1 Tさん	自分が好きな物を 栄養バランスが良くなるように 組み合わせました。
29	水	小6-1 Kさん	自分が好きなメロンパン、鶏肉の照り焼き、コーンスープを選びました。 「体の調子を整えるもとになる食品」が足りなくなりやすいので「ブロッコリーのサラダ」を入れました。
30	木	小6-1 さん	和食にしました。汁物と副菜で大根、鮭のホイル焼きでキャベツと玉ねぎが食べられるようにしました。寒い季節なので、体が温かくなるようなおかずを選びました。
31	金	中3-1 Aさん	栄養バランスバツグンの献立になっています！

