

1月の予定献立表				使用する材料		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
日	曜	主 食	献 立 名	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	

令和7年度 大郷町学校給食センター

◆◆ 太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は宮城県産です ◆◆

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ウラに載せましたのでご覧ください

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	木	チャーハン	春巻き 中華春雨サラダ ワンタンスープ	中3-1 Sさんの こんだて	牛乳 ハム 鶏卵 豚肉	きゅうり もやし にんじん キャベツ ねぎ	ごはん 大豆油 春巻きの皮 春雨 上白糖 ごま油 ごま 米油 ワンタン	小学校	802 27.1 24.5
9	金	ごはん	ビーフシチュー 海藻サラダ ヨーグルト	中3-1 Oさんの こんだて	牛乳 牛肉 わかめ 昆布 とさかのり ヨーグルト	たまねぎ きゅうり キャベツ どうもろこし	ごはん 米油 じゃがいも		622 20.1 22.4
13	火	五目ごはん	ささかまの磯辺揚げ 小松菜のおかかあえ たまごわかめのスープ	中3-2 Cさんの こんだて	牛乳 ささかま 青のり かつお節 鶏卵 豆腐 わかめ	小松菜 にんじん もやし えのきたけ ねぎ	ごはん 小麦粉 大豆油 上白糖 でん粉		561 23.9 16.9
14	水	ココア 米粉パン	チキンナゲット(3コ) キャベツとツナのサラダ 冬野菜のコンソメスープ	小6-1 Kさんの こんだて	牛乳 鶏肉 まぐろ水煮 ベーコン	キャベツ きゅうり はくさい 小松菜 だいこん	パン ドレッシング じゃがいも	中学校	563 27.5 24.6
15	木	ごはん 味付けのり	赤魚の竜田揚げ ほうれんそうのごまあえ 豆腐のみそ汁	小6-1 Kさんの こんだて	牛乳 のり 赤魚 豆腐	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ	ごはん 大豆油 でん粉 ごま じゃがいも		568 26.6 17.5
16	金	麦ごはん	ハンバーグ トマトボーカカレー きゅうりとツナのごまドレッシング	中3-1 Kさんの こんだて	牛乳 鶏肉 豚肉 まぐろ水煮	キャベツ きゅうり どうもろこし トマト にんじん たまねぎ	ごはん 大麦 ドレッシング 米油 じゃがいも		649 21.7 24.8
19	月	ごはん	さばのみそ煮 にんじんとパプリカともやしのナムル にらたまスープ	小6-2 Tさんの こんだて	牛乳 さば 豆腐 鶏卵	にんじん パプリカ もやし きゅうり たまねぎ にら	ごはん 上白糖 ごま ごま油 でん粉		585 22.3 21.2
20	火	ごはん	鶏肉のから揚げ(2コ) ポテトサラダ ABCスープ	中3-2 Aさんの こんだて	牛乳 鶏肉 魚肉ソーセージ フランクフルト	きゅうり どうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ	ごはん 大豆油 でん粉 三温糖 じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) マカロニ		616 24.0 21.1
21	水	米粉 メロンパン	照り焼きチキン 大郷産ほうれんそうの海藻サラダ クリームシチュー	中3-2 Iさんの こんだて	牛乳 鶏肉 わかめ 昆布 とさかのり ベーコン 生クリーム	ほうれんそう キャベツ どうもろこし たまねぎ にんじん	パン 三温糖 ドレッシング バター じゃがいも		565 30.3 21.2
22	木	ごはん	親子丼の具 小松菜のごまあえ 白さとねぎと豆腐の豚汁	小6-2 Aさんの こんだて	牛乳 鶏肉 鶏卵 豚肉 豆腐	ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし にんじん はくさい	ごはん 三温糖 でん粉 ごま 米油 じゃがいも		553 27.4 17.1
23	金	ごはん	豚こまの油淋鶏風 さつまいも黒ごまスナック たっぷり野菜の和風ミネストローネ	中3-1 Mさんの こんだて	牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	ねぎ にんじん トマト たまねぎ	ごはん 米油 三温糖 ごま油 大豆油 ごま さつまいも じゃがいも	小学校	749 29.6 18.8
26	月	ごはん	鶏肉の竜田揚げ 大郷産春菊のあえもの 大根と油麩のみそ汁	小6-2 Wさんの こんだて	牛乳 鶏肉 まぐろ水煮	春菊 もやし だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごはん 大豆油 でん粉 三温糖 ドレッシング 油麩		587 24.3 19.3
27	火	ごはん	大郷みそカレー 海藻サラダ 焼きプリンタルト	中3-2 Mさんの こんだて	牛乳 豚肉 わかめ 昆布 とさかのり	きゅうり キャベツ どうもろこし にんじん たまねぎ	ごはん 米油 じゃがいも 焼きプリンタルト		554 29.6 18.8
28	水	チョコチップ 米粉パン	オムレツ(ケチャップ) ブロッコリーと風ドレッシング グラムチャウダー	小6-1 Kさんの こんだて	牛乳 鶏卵 あさり 生クリーム	ブロッコリー きゅうり パプリカ にんじん たまねぎ	パン ドレッシング バター じゃがいも		605 26.3 21.3
29	木	ごはん	照り焼きハンバーグ キャベツとコーンのサラダ じゃがいものみそ汁	小6-1 Tさんの こんだて	牛乳 鶏肉 豚肉 ハム 油揚げ	キャベツ きゅうり どうもろこし にんじん だいこん もやし ねぎ	ごはん 上白糖 ドレッシング じゃがいも	中学3年	569 20.4 19.9
30	金	わかめごはん	さけの西京みそマヨ焼き 小松菜ともやしのおひたし 豚汁	中3-2 Yさんの こんだて	牛乳 わかめ 鮭 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 マヨネーズ(卵不使用) 米油 じゃがいも		549 28.6 14.8

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！

全国の学校給食週間は、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をになっています。

1月24日~30日

学校給食のはじまり

明治元年 山形県

これが日本の学校給食のはじまりです

おなかの調子がいいよー

持っていてお弁当を

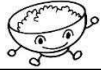
◆ 給食の献立を考えよう！ ◆

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

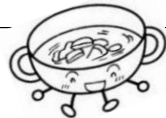
- ① 主食・主菜・副菜・汁物を組み合わせさせて栄養バランスが良くなるようにする
 - ② いろいろなどの見た目 が良くなるようにする
 - ③ 旬の食べ物や郷土料理を取り入れてみる ……などに気をつけることを説明しました。
- それぞれに工夫した献立を立ててもらいました。



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	木	中3-1 Sさん	中華で全体をまとめました！
9	金	中3-1 Oさん	給食で作られる「ビーフシチュー」を食べてみたいです！絶対においしそうだから！！ ビーフシチューを主にして、他の食材で栄養バランスをとるようにしました。
13	火	中3-2 Cさん	みやぎめいぶつ 宮城名物の「ささかま」を入れました。野菜を多くとりたいので、いろいろなものに野菜を入れました。おいしい給食まっています(^_^)(^_^)(^o^)
14	水	小6-1 Kさん	冬が旬の野菜を使った汁物にしたところが工夫したポイントです。 副菜と主食は、給食で食べたときにおいしかったメニューにしました。 いろいろも、茶色(パン、ナゲット)、緑(スープサラダ)、が入るように考えました。
15	木	小6-1 Kさん	栄養たっぷりの「豆腐」のみそ汁にしたところがポイントです。
16	金	中3-1 Kさん	前に1回給食に出て忘れられない味だったので、この献立にしました！
19	月	小6-2 Tさん	やわらかい「さばのみそ煮」が食べたいと思ったので、献立に入れました。 栄養バランスを考えました。
20	火	中3-2 Aさん	「ABCスープ」は最近出ていないので、もう一回食べたいと思い入れました。 「から揚げ」が一番好きです！「ポテトサラダ」も好きです！
21	水	中3-2 さん	おおさとちょう 大郷町の「ほうれんそう」を使った「海藻サラダ」が良いと思いました！ ひき 久しぶりの「メロンパン」が食べたいです！
22	木	小6-2 Aさん	「親子丼の具」でごはんをおいしく食べられるようにして、「豚汁」で野菜をおいしく食べられるようにして、栄養をバランス良くとれるように工夫しました。
23	金	中3-1 Mさん	自分なりにバランス良い献立を考えました。 ふゆ さむ 冬は寒いので、体が温まるように「生姜」を使ったおかずにしました。
26	月	小6-2 Wさん	ごはんがすすむ みんなが好きな「たつたあげ」にしました。「大根」にはビタミンC、大郷でよくとれる春菊にはカルシウムやいろいろな栄養が豊富に入っているので、病気の予防になります！
27	火	中3-2 Mさん	おおさと 大郷の「みそ」を使ったカレーが好きです。 デザートは、小学校、中学校をとおして一番好きだった「焼きプリンタルト」を食べたいです。
28	水	小6-1 Kさん	あま 甘くておいしいパンにしました。「ブロッコリー」を食べて体の調子を整えられるようにして 栄養バランスのことも考えて献立をたてました。
29	木	小6-1 Tさん	みんなにアンケートをとってこの献立にしました！
30	金	中3-2 Yさん	ごはんをおいしく食べられる「わかめごはん」にしました。「豚汁」はみんなが好きだし、野菜もたくさんとれるので良いと思いました。「豚汁」に肉と芋が入るので、主菜と副菜は肉と芋を使わないものにしました。栄養満点な献立なので選んでください！



給食だより

冬休み号



令和7年12月発行

大郷町学校給食センター

いよいよ冬休み!

年末年始は、クリスマスやお正月など行事が続く、食べ過ぎや栄養の偏りが心配です。野菜を意識して食事に取り入れ、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからと部屋で過ごすことが多くなり、運動不足になりやすい時期です。早寝・早起きと適度な運動で体調を整え、楽しい冬休みにしましょう。

1 早寝・早起き・朝ごはん

2 野菜をしっかり食べる

3 食べ過ぎに気をつける

4 適度に体を動かす

冬休みの食生活 4か条

体重もチェック!

新年の健康や幸せを願う

お正月の行事食

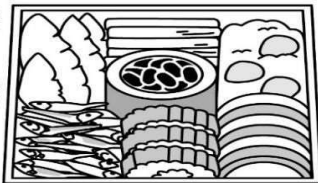


新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。その年の豊作をもたらす「歳神様」(年神様・歳徳神・正月様ともいう)をお迎えするため、大掃除をして家を清め、門松やしめ飾りを飾り、鏡もちを供えます。そして、1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。

おせち料理の種類と込められた願い



一の重



いわさかな くちと 祝い肴・口取りなど

二の重



焼き物・酢の物など

三の重



煮物など



黒豆

まめ (まじめ) に働き、まめ (健康) に暮らせるように。



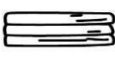
数の子

たまご (子) の数が多いことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。



田作り (ごまめ)

こまめ (ごまめ) を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。



たたきごぼう

ごぼうの根は地中深く張ることから、家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。



伊達巻

まきもの (巻物) に見立て、知識や教養が身につくように。



紅白かまぼこ

あか (赤) は魔よけ、めでたさ、白は清浄、神聖な色を表す。



きんとん

おうごん (黄金) に見立て、金運に恵まれるように。



昆布巻き



エビ



焼き魚



紅白なます



れんこん



里いも



くわい

「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。

腰が曲がっている様子から、腰が曲がるまで長生きできるように。

ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。

お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。

穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。

親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。

大きな芽を伸ばすことから、芽がでるように。

子どものころからの減塩が大切です！

生活習慣病の原因の一つに、食塩のとり過ぎがあることがわかっています。厚生労働省の「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では、1日当たり成人で男性7.5g未満、女性6.5g未満の目標値を定めています。しかし、多くの人が1日当たりにとっている量はおよそ10gと目標値を上回っているのが現状です。食塩の多い濃い味に慣れてしまうと、その食習慣を変えるのは難しいので、子どものころから薄味に慣れることが大切です。

食塩摂取量を減らすには…



食塩量が少ない調味料や加工食品を選ぶ。 栄養成分表示をチェック！	汁物は具たくさんにし、だしや食材のうま味を生かす。	麺類のスープは全部飲まずに残す。 約2〜3g減
ご飯のお供となるおかず（漬物、つくだ煮、魚卵など）は量に注意。	外食や市販の総菜・弁当は塩分が高めなので、食べる量を調整する。	香味野菜、香辛料、酢やレモンなどの酸味を活用する。
スナック菓子やせんべいなど塩気の強いお菓子は、量を決めて食べ過ぎない。	調味料の付け過ぎ、かけ過ぎに気をつける。	調味料の味に頼らず、食材本来の味を意識して、よく味わって食べることも大切です。

調味料に含まれている塩分はどれくらい？

	濃口しょうゆ	薄口しょうゆ	こめみそ	むぎみそ	ウスターソース	マヨネーズ	トマトケチャップ
大さじ1杯 (15ml)	2.6g	2.9g	2.2g	1.9g	1.5g	0.3g	0.5g
小さじ1杯 (5ml)	0.9g	1.0g	0.7g	0.6g	0.5g	0.1g	0.2g