

令和7年度

1がつよていこんだてひょう(小学校)

まいつきなか
毎月7日は
「白石温麺の日」



- ★ 牛乳は毎日つきます。 ★ 材料の都合で献立を変更する場合があります。
- ★ マークにはスプーンがつきます。 ★ 魚には骨がついている場合があります。
- ★ マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べましょう。
- ★ マークは「給食図鑑」のある日です。給食図鑑を見て給食について知りましょう。
- ★ 「白石温麺の日」に合わせ、毎月7日前後に白石市内で作られた温麺を使ったメニューを提供します。

白石市学校給食センター

◆栄養基準量(基準値)	
エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(g)	27.6
脂 質(g)	18.1
カルシウム(mg)	350
鉄 (mg)	3.0
塩 分 (g)	1.9



1月 給食だより

新年あけましておめでとうございます。本年も安全・安心で毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。引き続きよろしくお願いいたします。

さて、今年度も残すところあと3か月となりました。体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年はうま年!



8日(木)

ごはん



とりつくね

炒りどり

白玉雑煮

ぎゅうにゅう

赤とりにく

こおりどうふ

なると

にんじん

ごぼう

れんこん

たけのこ

だいこん

しいたけ

せり

黄

ごはん

さとう

でんぶん

あぶら

しらたまだんご

エネルギー

634 kcal

たんぱく質

26.8 g

脂 質

17.2 g

塩 分

2.9 g

9日(金)

初夢給食

むぎ

麦ごはん

チキンカレー

うめんサラダ

富士山ゼリー

ぎゅうにゅう

赤とりにく

チーズハム

緑

じょうが

にんにくなす

たまねぎ

にんじん

キャベツ

きゅうり

コーン

黄

ごはん

おおむぎ

あぶら

じやがいも

うめん

オリーブオイル

ゼリー

エネルギー

685 kcal

たんぱく質

20.2 g

脂 質

18.1 g

塩 分

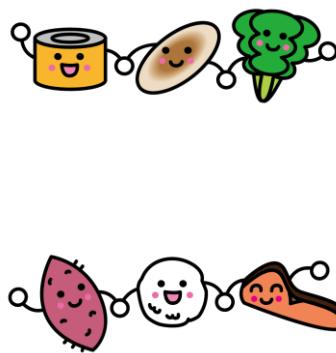
2.5 g

1月24日~30日は、全国学校給食週間です！



13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
学 校 給 食 週 間 特 別 × メ ニ ュ ー			
[関東・東海] ごはん みそかつ(愛知県) れんこんサラダ(茨城県) のっぺい汁(新潟県) コーヒー牛乳の素	[九州] 食パン(チョコクリーム) きびなごポテトフライ(2本) フルーツゼリーあえ 長崎チャンポン(長崎県)	[近畿・中国・四国] ごはん(ふりかけ) とり肉のみかんソース ぶた肉とこんにゃくのみそ炒め お講汁(滋賀県)	[北海道・東北] ごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ(宮城県) 油麩とじゃがいもの煮物 みそバタースープ(北海道)
赤 ぎゅうにゅう 赤 ぶたにくみそツナとりにくあつあげ 緑 しょうがにんにくれんこんキャベツ 黄 ごはんパンこあぶらさとうごまさといもでんぶん	赤 ぎゅうにゅう 赤 きびなごぶたにくいかえびかまぼこ 緑 みかんももパインアップルたまねぎ 黄 パン チョコクリームじゃがいもあぶらゼリーちゃんぽんめんごまあぶら	赤 ぎゅうにゅう 赤 とりにくぶたにくみそとうふ 赤 ぎゅうにゅう 黄 ごはんマーマレードでんぶんあぶらさとうごまごまあぶらさといも	赤 ぎゅうにゅう 赤 ささかまぼこあおのりぶたにくみそ 黄 ごはんこむぎこあぶらあぶらふ 黄 ごはんこむぎこあぶらあぶらふ
エネルギー 689 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 22.5 g 塩 分 2.7 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 28.2 g 塩 分 2.6 g	エネルギー 619 kcal たんぱく質 30.5 g 脂 質 16.2 g 塩 分 2.9 g	エネルギー 586 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 16.6 g 塩 分 2.7 g

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのがはじまりとされており、その後全国に広がってきました。戦争の影響により一時は中断しますが、世界からの温かい支援で再開された給食を記念して、12月24日を「学校給食記念日」としました。しかし、12月24日が多くの地域で冬休み期間に当たるために、学校給食記念日の1か月後の1月24日から30日までを「全国学校給食週間」としました。この期間を通して、給食の役割や食べるとの大切さ、食べ物や給食に関わる人々の思いに、感謝の気持ちを持ってほしいと思います。



しろいし
白石市では、1月13日(火)~16日(金)に学校給食週間特別メニューを提供します。今年のテーマは「日本全国味めぐり」です。期間中は、日本各地の郷土料理や特産品を取り入れた献立が登場します。給食を通して各地の食文化や特産品について学びながら味わいましょう。どうぞお楽しみに！

19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
ごはん わふう 和風ハンバーグ きりぼしだいこん 切干大根のナポリタン炒め じる とん汁	ごはん はるま 春巻き とうふチゲ りんご(白石市産)	ココアパン オムレツ デミグラスソース きのことペッネのソテー ^{しろいし しさん} ジュリエンヌスープ	ごはん しろみさかな 白身魚フライ(ソース) きんぴらごぼう おくずかけ	むぎ 麦ごはん にく 肉そぼろ まめ 豆もやしのナムル やさい 野菜スープ
赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにくとうふみそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにくえびとうふ	赤 ぎゅうにゅう たまご ハムベーコン	赤 ぎゅうにゅう ホキ さつまあげあぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにくだいぞみそ ベーコン
緑 たまねぎ だいこんしめじ エリンギ きりぼしだいこん にんじん マッシュルーム ピーマン ねぎ ごぼう	緑 にんにくはくさいにら もやし ねぎ にんじん キムチ りんご	緑 マッシュルーム にんにく たまねぎしめじ エリンギ えのきたけ パセリ にんじん キャベツ	緑 ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ	緑 にんにくしょうが しいたけ だいぞもやしもやし ほれん そう にんじん たまねぎ キャベツ コーン セロリー
黄 ごはん オリーブオイル さとう じやがいも	黄 ごはんこむぎこあぶら はるさめ さとうごま ごまあぶら	黄 パン さとうあぶら なまクリームマカロニ	黄 ごはんパンこあぶら ごまあぶら さとうごま う一めん じやがいも でんぶん	黄 ごはんおおむぎ あぶら さとうごまあぶら ごま じやがいも
エネルギー 597 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 17.0 g 塩 分 2.4 g	エネルギー 677 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 22.2 g 塩 分 2.4 g	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 24.8 g 塩 分 3.8 g	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 15.8 g 塩 分 2.1 g	エネルギー 603 kcal たんぱく質 26.5 g 脂 質 16.9 g 塩 分 2.5 g
26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
ごはん ぎょうざメンチカツ ツナあえ とりだんごスープ	むぎ 麦ごはん あつや 厚焼きたまご ぶたどん 豚丼の具 ぐくだくさんみそ汁	せわ げんえん 背割り減塩コッペパン チリドッグの具 ブロッコリーサラダ はくさい 白菜のクリームスープ	ごはん いわしの生姜煮 じやがいものそぼろ煮 すいとん汁	ごはん ポークシュウマイ(2個) バンバンジーサラダ マーぼー豆腐
赤 ぎゅうにゅう ぶたにくツナ とりにく	赤 ぎゅうにゅう たまご ぶたにくとうふ あぶらあげみそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにくウインナー だいぞ ひよこまめ ハムベーコン	赤 ぎゅうにゅう いわし ぶたにくとりにく あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにくとりにくとうふ だいぞみそ
緑 キャベツ こまつな きゅうり にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ	緑 しょうが たまねぎ にんじん しいたけ だいこん はくさい ねぎ ごぼう	緑 にんにくたまねぎトマト ブロッコリー きゅうりコーン にんじん はくさい	緑 しょうが たまねぎ にんじん えだまめ だいこん ごぼう ねぎ	緑 もやし にんじん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ ねぎ にら しいたけ
黄 ごはんパンこあぶら ごま はるさめ ごまあぶら	黄 ごはんおおむぎ あぶら さとうじやがいも	黄 パン あぶら さとうバター じやがいも なまクリーム	黄 ごはんあぶら じやがいも さとうでんぶん すいとん	黄 ごはんこむぎこあぶら さとう でんぶん ごまあぶら
エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 18.5 g 塩 分 2.1 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 16.4 g 塩 分 2.9 g	エネルギー 630 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 25.1 g 塩 分 3.1 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 13.7 g 塩 分 2.4 g	エネルギー 615 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 18.8 g 塩 分 2.4 g



お年玉はもちだった!?

お正月は、ふだんより日本文化を感じる機会が多かったのでは
ないでしょうか?さて、お正月の楽しみと言えばお年玉。新年を
祝って、大人から子どもへ小遣いを渡す風習です。もともとは、お
正月の「歳神様(年神様)」にお供えした「もち」を歳神様からの贈
り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の
魂」を意味します。



こたえ

- Q1=①[書物(書物)を表す] Q2=②[かぶは「ズズナ」]
Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=②[明治22年の山形県の給食]

1月の行事&記念日 3 抽 クイズ

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、どんな願いがこめられている?
 ① 知識が身につけよう ② 恋がうまくいくよう ③ 長生きできるよう

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中、ズズシロとは何のこと?
 ① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのぐらい?
 ① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ぱい ③ コップ1ぱい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?
 ① たまご ② うめぼし梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている?
 ① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー?
 ① カレーライス ② おにぎり、焼き魚、のりつけ物 ③ コッペパン、トマトシチュー