

令和7年度

1 がつよていにんだてひょう (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。
- ★ マークにはスプーンがつきます。
- ★ 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。

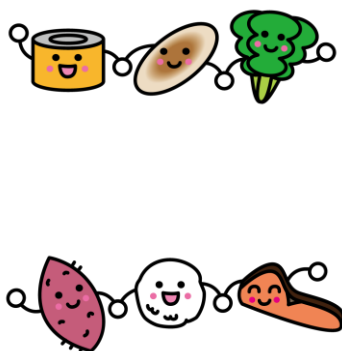


1月24日~30日は、全国学校給食週間です!



13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)
【関東・東海】	【九州】	【近畿・中国・四国】	【北海道・東北】
ごはん みそカツ(愛知県) れんこんサラダ(茨城県) のっぺい汁(新潟県) コーヒ牛乳の素	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)	ごはん(ふりかけ) とり肉のみかんソース ぶた肉とこんにやくのみそ炒め お講汁(滋賀県)	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 ぶたにく みそ ツナ とりにく あつあげ	赤 ぎゅうにゅう きびなご ぶたにく いかに えび かまぼこ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ とうふ あぶらあげ	赤 ぎゅうにゅう ささかまぼこ あおのり ぶたにく みそ
緑 しょうが にんにく れんこん キャベツ きゅうりにんじん コーン だいこん ごぼう ねぎ しいたけ	緑 みかん もも パインアップル たまねぎ キャベツ もやし にんじん ねぎ	緑 みかん ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	緑 しょうが たまねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし コーン ねぎ
黄 ごはん パンこ あぶら さとう ごま さといも でんぷん	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	黄 ごはん マーメイド でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら さといも	黄 ごはん こむぎこ あぶら あぶらふ じゃがいも さとう ごま パター
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いきました。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ことの大切さ、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。



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 和風ハンバーグ 切干大根の ナポリタン炒め とん汁	ごはん 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 きのことパンネのソテー ジュリエヌスープ	ごはん 白身魚フライ(ソース) きんぴらごぼう おくずかけ	ごはん 肉そぼろ 豆もやしのナムル 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 だいず 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 だいず もやし もやし ほうれん 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 じゃがいも	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 うーめん じゃがいも でんぷん	黄 ごはん おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま じゃがいも
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	ごはん 厚焼きたまご 豚丼の具 具だくさんみそ汁	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 白菜のクリームスープ	ごはん いわしの生姜煮 じゃがいものそぼろ煮 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 マーボー豆腐
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 だいず ひよこめ 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 だいず 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 じゃがいも	黄 パン あぶら さとう バター じゃがいも なまクリーム	黄 ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぷん すいとん	黄 ごはん こむぎこ あぶら さとう でんぷん 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



1月の行事&記念日 3択クイズ

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のでしょうか？さて、お正月の楽しみといえばお年玉。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 [巻物(書物)を表す] Q2=② [かぶは「スズナ」]
Q3=① Q4=③ Q5=② Q6=② [明治22年の山形県の給食]

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 つくように ② 恋がうまく いくように ③ 長生きできる ように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、ス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ばい ③ コップ1ばい

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 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、つけ物 ③ コッペパン、トマトシチュー