

令和7年度

1月予定献立表（中学校）

まいつきなのか
毎月7日は
しろいしーめん ひ
「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)	830
たんぱく質(g)	35.3
脂 質(g)	23.1
カルシウム(mg)	450
鉄(mg)	4.5
塩 分(g)	2.4



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。

8 日 (木)	9 日 (金)
ごはん とりつくね 炒りどり 白玉雑煮	初夢給食 麦ごはん チキンカレー うーめんサラダ 富士山ゼリー
牛乳 とり肉 こおりどうふ なんと	牛乳 とり肉 チーズ ハム
にんじん ごぼう れんこん たけのこ 大根 しいたけ せり	しょうが にんにく なす 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン
ごはん さとう でんぷん 油 白玉団子	ごはん 大麦 油 じゃがいも うーめん オリーブオイル ゼリー
エネルギー 793 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 19.3 g 塩 分 3.5 g	エネルギー 865 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 21.1 g 塩 分 3.3 g

今年がうま年!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう!



よく味わってうま味
を感じよう!

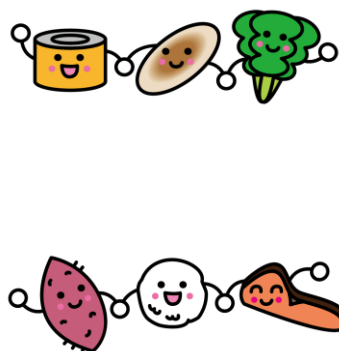


1月24日～30日は、全国学校給食週間です!



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) コーヒーマル乳の素	【 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)
牛乳 ぶた肉 みそ ツナ とり肉 厚揚げ	牛乳 きびなご ぶた肉 いか えび かまぼこ	牛乳 とり肉 ぶた肉 みそ とうふ 油揚げ	牛乳 笹かまぼこ 青のり ぶた肉 みそ
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 大根 ごぼう ねぎ しいたけ	みかん もも パインアップル 玉ねぎ キャベツ もやし にんじん ねぎ	みかん ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜	しょうが 玉ねぎ にんじん にんにく キャベツ もやし コーン ねぎ
ごはん パン粉 油 さとう ごま 里いも でんぷん	パン チョコクリーム じゃがいも 油 ゼリー ちゃんぽんめん ごま油	ごはん マーメイド でんぷん 油 さとう ごま ごま油 里いも	ごはん 小麦粉 油 油ふ じゃがいも さとう ごま バター
エネルギー 888 kcal たんぱく質 30.7 g 脂 質 28.9 g 塩 分 3.3 g	エネルギー 818 kcal たんぱく質 30.4 g 脂 質 32.0 g 塩 分 3.3 g	エネルギー 794 kcal たんぱく質 37.3 g 脂 質 19.4 g 塩 分 3.3 g	エネルギー 747 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 19.6 g 塩 分 3.4 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 きのことペンネのソテー 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	麦ごはん 肉そぼろ 豆もやしのナムル 野菜スープ
赤 牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	赤 牛乳 ぶた肉 えび とうふ	赤 牛乳 たまご ハム ベーコン	赤 牛乳 ホキ さつま揚げ 油揚げ	赤 牛乳 ぶた肉 大豆 みそ ベーコン
緑 玉ねぎ 大根 しめじ エリンギ 切干大根 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 白菜 なら 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 玉ねぎ 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 大根 ねぎ しいたけ	緑 にんにくしょうが しいたけ 大豆もやし もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 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 小麦粉 油 春雨 さとう ごま ごま油	黄 パン さとう 油 生クリーム マカロニ	黄 ごはん パン粉 油 ごま油 さとう ごま うーめん じゃがいも でんぷん	黄 ごはん 大麦 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも
エネルギー 750 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 18.9 g 塩 分 2.7 g	エネルギー 807 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 23.8 g 塩 分 2.9 g	エネルギー 754 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 30.8 g 塩 分 4.7 g	エネルギー 759 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 19.2 g 塩 分 2.7 g	エネルギー 758 kcal たんぱく質 31.6 g 脂 質 19.1 g 塩 分 2.9 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 ヨーグルト	麦ごはん 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 牛乳 ぶた肉 ツナ とり肉 ヨーグルト	赤 牛乳 たまご ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	赤 牛乳 ぶた肉 ウインナー 大豆 ひよこ豆 ハム ベーコン	赤 牛乳 いわし ぶた肉 とり肉 油揚げ	赤 牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ 大豆 みそ
緑 キャベツ 小松菜 きゅうり にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ しいたけ	緑 しょうが 玉ねぎ にんじん しいたけ 大根 白菜 ねぎ ごぼう	緑 にんにく 玉ねぎ トマト ブロッコリー きゅうり コーン にんじん 白菜	緑 しょうが 玉ねぎ にんじん 枝豆 大根 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 玉ねぎ ねぎ なら しいたけ
黄 ごはん パン粉 油 ごま 春雨 ごま油	黄 ごはん 大麦 油 さとう じゃがいも	黄 パン 油 さとう バター じゃがいも 生クリーム	黄 ごはん 油 じゃがいも さとう でんぷん すいとん	黄 ごはん 小麦粉 油 さとう でんぷん ごま油
エネルギー 758 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 21.1 g 塩 分 2.6 g	エネルギー 782 kcal たんぱく質 32.2 g 脂 質 18.7 g 塩 分 3.5 g	エネルギー 770 kcal たんぱく質 32.4 g 脂 質 29.3 g 塩 分 3.7 g	エネルギー 748 kcal たんぱく質 31.3 g 脂 質 15.2 g 塩 分 3.0 g	エネルギー 787 kcal たんぱく質 35.1 g 脂 質 21.4 g 塩 分 2.8 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 ③ コッペパン、トマトシチュー
② おにぎり、焼き魚、ものつけ物