令和元年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

1月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

1月の食育目標：日本の食文化を知ろう。

● ご飯を中心としてバランスの良い食事をしよう。　● 感謝して食べよう。

今月のカミカミ献立の日

1月10日(金)…ブロッコリーのマヨおかか和え
15日(水)…たくあん和え
20日(月)…鶏ささみとごぼうのサラダ
22日(水)…海藻サラダ
29日(水)…いか人参の和え物
30日(木)…りっちゃんサラダ

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

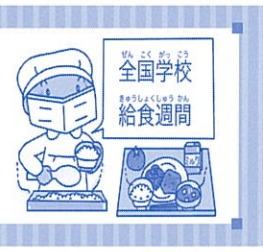
今月の平均栄養価　※（ ）は基準値です。

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	588 (490)	666 (650)	796 (830)
たんぱく質(g)	22.8 (16～25)	25.9 (21～33)	30.4 (27～42)
脂質(g)	18.4 (11～16)	21.0 (14～22)	23.9 (18～28)
カルシウム(mg)	306 (290)	351 (350)	375 (450)
食塩(g)	2.4 (1.5未満)	2.6 (2.0未満)	3.1 (2.5未満)

	月	火	水	木	金
こんだて			8 ・和風サラダ ・鶏肉のから揚げ(2コ) ・もちアイス ・ひじきごはん ・なめこ汁 ぎゅうにゅう	9 ・野菜炒め ・焼きぎょうざ(2コ) ・カルシウム入りごはん ・わかめスープ ぎゅうにゅう	10 ・ブロッコリーのマヨおかか和え ・ごま大学コロッケ ・ソフトめん ・カレー南ばんかけ汁 ぎゅうにゅう
エネルギー			幼 673kcal 2.2g / 小 766kcal 2.4g / 中 892kcal 2.7g	幼 483kcal 1.6g / 小 540kcal 1.8g / 中 648kcal 2.4g	幼 683kcal 2.7g / 小 798kcal 2.9g / 中 901kcal 3.3g
赤			牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ、ひじき、みそ	牛乳、豚肉、鶏肉、わかめ、豆腐	牛乳、鶏肉、油揚げ、かつお節
緑			人参、大根、もやし、ねぎ、なめこ、コーン	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ねぎ、ピーマン、干ししいたけ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、もやし、ごぼう、ねぎ、干ししいたけ
黄			ごはん、でん粉、米油、砂糖、もちアイス	カルシウム入りごはん、小麦粉、でん粉、ごま、ごま油	ソフトめん、カレールウ、さつまいも、じゃがいも、ごま、小麦粉、パン粉、ノンエッグマヨネーズ、米油、砂糖
家			魚類	果物類	海藻類
こんだて	13 成人の日	14 ・野菜のツナ和え ・納豆 ・麦ごはん ・キムチ肉じゃが ぎゅうにゅう	15 ・たくあん和え ・いわしの南蛮漬け ・カルシウム入りごはん ・白菜のみそ汁 ぎゅうにゅう	16 ・イタリアンサラダ ・ミルメーク ・ミートオムレツ ・黒パン ・ミネストローネ ぎゅうにゅう	17 ・小松菜の韓国風サラダ ・焼き春巻き ・ヨーグルト ・中華めん ・あんかけラーメンかけ汁 ぎゅうにゅう
エネルギー		幼 590kcal 1.8g / 小 652kcal 2.1g / 中 776kcal 2.5g	幼 526kcal 2.3g / 小 603kcal 2.6g / 中 720kcal 3.2g	幼 533kcal 2.1g / 小 620kcal 2.4g / 中 753kcal 3.0g	幼 669kcal 3.5g / 小 803kcal 4.0g / 中 933kcal 4.5g
赤		牛乳、納豆、豚肉、ツナ、かつお節	牛乳、いわし、わかめ、油揚げ、かつお節、みそ	牛乳、卵、ハム、ベーコン、鶏肉	牛乳、豚肉、鶏肉、いか、かまぼこ、ヨーグルト
緑		人参、玉ねぎ、ほうれん草、もやし、こんにゃく、さやいんげん、白菜キムチ	白菜、人参、大根、ほうれん草、もやし、ねぎ、たくあん、しょうが	玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト、ブロッコリー、カリフラワー、ピーマン、ホピーマン、黄ピーマン、オレンジピーマン、にんにく、ベイリーフ、パセリ	白菜、人参、小松菜、大根、もやし、ねぎ、たけのこ
黄		麦ごはん、じゃがいも、砂糖	カルシウム入りごはん、ごま、砂糖、でん粉、米油	黒パン、じゃがいも、マカロニ、ドレッシング、ミルメーク、砂糖	中華めん、小麦粉、でん粉、ドレッシング、米油
家		きのこ類	いも類	魚類	果物類
こんだて	20 ・鶏ささみとごぼうのサラダ ・五目厚焼き卵 ・わかめごはん ・じゃがいものみそ汁 ぎゅうにゅう	21 ・キャベツのサラダ ・ウィンナーチリソースがけ ・コッペパン ・ブルーベリージャム ・ブロッコリーのシチュー ぎゅうにゅう	22 22日はカレーの日 ・海藻サラダ ・福神漬け ・プリン ・カルシウム入りごはん ・チキントマトカレー ぎゅうにゅう	23 ・こんにゃくのおかか煮 ・鶏の照り焼き ・麦ごはん ・大根のみそ汁 ぎゅうにゅう	24 福島県産品使用献立 ・かわりおひたし ・ちくわのいそべ揚げ(幼小1本、中2本) ・ソフトめん ・伊達鶏うどんかけ汁 ・福島ももゼリー ぎゅうにゅう
エネルギー		幼 640kcal 2.9g / 小 704kcal 3.3g / 中 841kcal 3.9g	幼 611kcal 3.4g / 小 678kcal 3.7g / 中 797kcal 4.4g	幼 532kcal 2.6g / 小 583kcal 2.8g / 中 672kcal 3.0g	幼 640kcal 2.6g / 小 724kcal 3.1g / 中 839kcal 3.7g
赤		牛乳、ウィンナー、鶏肉	牛乳、鶏肉、海藻	牛乳、鶏肉、わかめ、みそ、さつま揚げ、かつお節	牛乳、鶏肉、豆腐、ハム、のり
緑		玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン、にんにく、しょうが	玉ねぎ、トマト、人参、もやし、コーン、マッシュルーム、にんにく、しょうが、チャツネ、りんご、福神漬け	大根、白菜、人参、こんにゃく、干ししいたけ、さやいんげん、さやえんどう	玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ねぎ、[illegible]
黄		コッペパン、じゃがいも、シチュールウ、ドレッシング、ブルーベリージャム、でん粉	カルシウム入りごはん、じゃがいも、カレールウ、プリン、米油、ドレッシング	麦ごはん、砂糖、油	[illegible]、砂糖、小麦粉、米油
家		海藻類	果物類	いも類	豆類
こんだて	27 福島県産使用及び郷土料理献立 ・からし和え ・さばのみそ煮 ・古代米ごはん ・まめっこ汁 ぎゅうにゅう	28 福島県産使用及び郷土料理献立 ・ごま和え ・福島とんかつ ・バックソース ・白おこわ ・ごま塩 ・ざくざく汁 ぎゅうにゅう	29 月舘中学校希望献立 ・いか人参の和え物 ・鮭の塩焼き ・ごはん ・豚汁 ぎゅうにゅう	30 霊山中学校希望献立 ・りっちゃんサラダ ・ソースハンバーグ ・コッペパン ・黒豆きなこクリーム ・コーンポタージュスープ ぎゅうにゅう	31 ・昆布の中華和え ・ポークシューマイ(2コ) ・中華めん ・キムチラーメンかけ汁 ぎゅうにゅう
エネルギー		幼 544kcal 1.8g / 小 620kcal 2.0g / 中 770kcal 2.6g	幼 532kcal 2.0g / 小 611kcal 2.2g / 中 727kcal 2.4g	幼 499kcal 2.0g / 小 556kcal 2.1g / 中 666kcal 2.5g	幼 697kcal 2.8g / 小 802kcal 3.1g / 中 979kcal 4.0g	幼 518kcal 2.0g / 小 586kcal 2.1g / 中 723kcal 2.6g
赤		牛乳、鶏肉、さば、油揚げ、みそ	牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐	牛乳、鮭、豚肉、豆腐、みそ、いか、昆布	牛乳、ベーコン、鶏肉、豚肉、ハム、昆布、かつお節	牛乳、豚肉、昆布
緑		ごぼう、人参、キャベツ、もやし、ねぎ、干ししいたけ	ごぼう、人参、大根、キャベツ、ほうれん草、もやし、干ししいたけ、こんにゃく	白菜、大根、人参、ねぎ、こんにゃく、ごぼう、もやし、枝豆	コーン、玉ねぎ、キャベツ、人参、きゅうり、マッシュルーム、パセリ	もやし、人参、キャベツ、大根、きゅうり、白菜キムチ、ねぎ、にら、干ししいたけ
黄		古代米ごはん、まめっこもち、砂糖	白おこわ、里いも、ごま、砂糖、小麦粉、パン粉、米油	ごはん、里いも、砂糖	コッペパン、黒豆きなこクリーム、パン粉、でん粉、砂糖、シチュールウ	中華めん、小麦粉、ごま油、ごま、ドレッシング
家		海藻類	魚類	果物類	緑黄色野菜	きのこ類

給食＆食育だより

毎年1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。
学校給食は、明治22年山形県で始まり、長い歴史の中で現在の給食に受け継がれています。
そこで、24日（金）～30日（木）まで給食週間特別献立をお出しする予定です。
特に27日（月）には、伊達市の郷土料理、「まめっこ汁」を出す予定です。お楽しみに！
給食週間には、改めて食べ物の大切さについて考え、感謝していただきましょう。



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、毎年、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したが、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担っています。

昔の学校給食について知ろう！

明治22(1889)年～

山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこられない子のために、ご飯と魚や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。

昭和22(1947)年～

戦後、LARA（アジア救済公認団体）から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・トシチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。

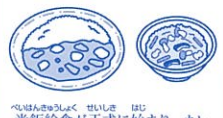
昭和25(1950)年～

アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。

昭和38(1963)年～

ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。

昭和51(1976)年～



米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。

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

- 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：卵（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）：小魚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。
- 伊達巻き：巻物（書物）に見立て、知識や教養が身につくように。
- 紅白かまぼこ：赤は魔よけ、めでたさ、白は清浄、神聖な色を表す。
- きんとん：黄金に見立て、金運に恵まれるように。
- 昆布巻き：「よろこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。
- エビ：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。
- 焼き魚：ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。
- 紅白なます：お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。
- れんこん：穴から向こうが見えることから、将来の見通しが良くように。
- 里いも：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。
- くわい：大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。

全国学校給食週間と7つの目標！

1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。

霊山中学校
2年生のみ給食なし

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。