

令和8年

1月分献立表

名寄市学校給食センター

黄色の仲間 おもに熱や力となり、体を動かすもとになる		赤色の仲間 おもに血や骨や肉になり、体をつくる		緑色の仲間 おもに体の調子を整える	
<p>がつ きゅうしょく なよろし しょくざい</p> <p>1月の給食には、名寄市ならではの食材が登場します！</p> <p>▶20日(火) もち</p> <p>▶23日(金) 寒締めほうれん草</p> <p>あじ 味わっていただきましょう！</p>		<p>1月平均栄養価</p> <p>たん白質 ②52g ②296g</p> <p>脂 肪 ②18.7g ②21.0g</p> <p>ナトリウム ②25g ②30g</p> <p>(塩分相当量)</p> <p>☆マークは 新メニューです。 お楽しみに！</p>		<p>16 (金)</p> <p>小706kcal 中816kcal</p> <p>★ミートボールカレー</p> <p>★牛乳</p> <p>★みかん</p> <p>黄:ごはん じゃがいも 油</p> <p>赤:牛乳 とり肉</p> <p>緑:にんじん 玉ねぎ みかん</p>	
<p>19 (月)</p> <p>小618kcal 中799kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそ汁(もやし・しめじ)</p> <p>★じゃがいもほろろ</p> <p>★鶏唐揚げ</p> <p>(小2こ・中3こ)</p> <p>黄:ごはん じゃがいも さとう 油 りん粉</p> <p>赤:牛乳 みそ ぶり肉 とり肉</p> <p>緑:にんじん 玉ねぎ コーン 枝豆 もやし しめじ</p>	<p>20 (火)</p> <p>小542kcal 中644kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★雑煮</p> <p>★ツナの炒め物</p> <p>★子持ちししゃも甘露煮</p> <p>(1人2尾) ↑骨ごと食べます</p> <p>黄:ごはん もち 油 さとう</p> <p>赤:牛乳 ツナ とり肉 ししゃも</p> <p>緑:ごぼう にんじん 椎茸 白菜 長ねぎ もやし</p>	<p>21 (水)</p> <p>小616kcal 中718kcal</p> <p>★豚丼</p> <p>★牛乳</p> <p>★みそ汁(小松菜・えのき)</p> <p>黄:ごはん 油 さとう でん粉</p> <p>赤:牛乳 ぶり肉 みそ</p> <p>緑:にんじん 玉ねぎ ほうろこ にんじやく 長ねぎ 小松菜 えのき</p>	<p>22 (木)</p> <p>小730kcal 中852kcal</p> <p>★背割りコッペン</p> <p>★牛乳</p> <p>★コーンスープ</p> <p>★焼きそば</p> <p>★クリームプリン</p> <p>黄:コッペン 油 焼きそば さとう</p> <p>赤:牛乳 ぶり肉 卵</p> <p>緑:玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ コーン</p>	<p>23 (金)</p> <p>小575kcal 中690kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★オイスタースープ</p> <p>★マーボー豆腐</p> <p>★焼きぎょうざ</p> <p>(1人2こ)</p> <p>黄:ごはん ぶり 油 さとう りん粉 ごま油</p> <p>赤:牛乳 みそ ぶり肉 とり肉 豆腐</p> <p>緑:寒締めほうれん草 ほうろこ にんじん 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ にら</p>	
<p>26 (月)</p> <p>小555kcal 中711kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★みそ汁(大根・わかめ)</p> <p>★豚肉のソース炒め</p> <p>★ほたて貝柱フライ</p> <p>(小2こ・中3こ)</p> <p>黄:ごはん 油 さとう バター パン粉 でん粉</p> <p>赤:牛乳 みそ わかめ ぶり肉 ほたて</p> <p>緑:大根 ほうろこ にんじん 玉ねぎ ピーマン</p>	<p>27 (火)</p> <p>小528kcal 中673kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★すまし汁(舞茸・チンゲン菜)</p> <p>★高野豆腐のみそ煮</p> <p>★たれ付き肉団子</p> <p>(1人2こ)</p> <p>黄:ごはん さとう 油</p> <p>赤:牛乳 みそ 高野豆腐 ぶり肉 とり肉</p> <p>緑:舞茸 チンゲン菜 長ねぎ 大根 にんじん こんにゃく いんげん</p>	<p>28 (水)</p> <p>小645kcal 中752kcal</p> <p>★ビビンバ</p> <p>★牛乳</p> <p>★ワントンスープ</p> <p>黄:ごはん 油 さとう ごま油 ワントン</p> <p>赤:牛乳 ぶり肉 わかめ 卵</p> <p>緑:にんじん もやし 小松菜 コーン 長ねぎ</p>	<p>29 (木)</p> <p>小624kcal 中734kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★具だくさん汁</p> <p>★春雨サラダ</p> <p>★チーズハンバーグ</p> <p>黄:ごはん さとう 春雨 ごま油</p> <p>赤:牛乳 とり肉 豆腐 チーズ 卵 ハム みそ</p> <p>緑:にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 長ねぎ きゅうり</p>	<p>30 (金)</p> <p>小632kcal 中772kcal</p> <p>★ごはん ★牛乳</p> <p>★芋煮</p> <p>★和風ドレッシングあえ</p> <p>★いわしのみそ煮</p> <p>★給食週間デザート</p> <p>黄:ごはん 里芋 さとう</p> <p>赤:牛乳 ぶり肉 いわし みそ 練乳</p> <p>緑:にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ もやし コーン</p>	
<p>全国学校給食週間</p> <p>1月24日～30日は、全国学校給食週間です。 給食の意義や役割を知り、考えることを目的としています。</p>					
<p>給食が始まったのはいつから？</p> <p>日本の学校給食は、山形県鶴岡市(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校において、明治22年に貧しい家庭の子どもたちのために無償で始まったとされています。現在は、子どもたちの健康の増進や成長を支えること、地域の地場産物・食文化を学ぶことなどを目的としています。</p>					
<p>学校給食の移りかわり</p> <p>明治22年 おにぎり・塩さけ・菜の漬物</p> <p>昭和22年 ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー</p> <p>昭和25年 コッペンパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんきゃべツ・マーガリン</p> <p>昭和40年 ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あん・果物(黄桃)・チーズ</p> <p>昭和52年 カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ</p> <p>※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。</p>					
<p>きゅうしょくしゅうかん</p> <p>▶給食週間にあわせて</p> <p>山形県の郷土料理である芋煮(給食用にアレンジしています。)と給食週間デザートを提供します。</p>					