



# 1月給食カレンダー



★牛乳は毎日つきます(^v^) ☆太字は邑南町産です(都合により変更する場合があります)

♡1・2・3月は小中学校の卒業生のリクエストをもとに献立を立てた「思い出給食月間」です♡

## 1月の目標

### 給食について考えよう



## あけましておめでとうございます



安全で安心な給食を、毎日元気に届けられるように努めてまいります。

令和8年も給食センター一同、よろしく願いいたします。

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行してきますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



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!

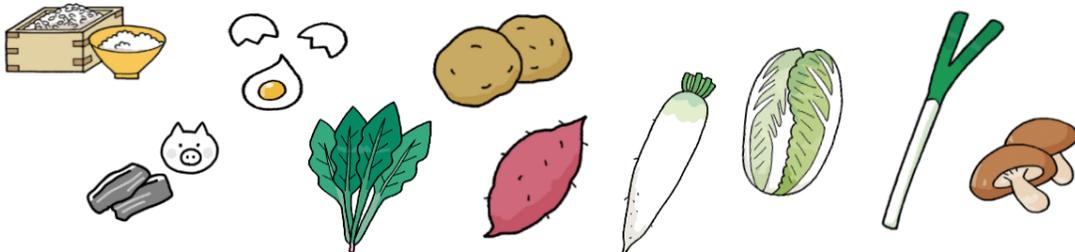


よく味わってうま味を感じよう!

1月の給食に登場する

邑南町で作られたもの

- |      |       |        |        |
|------|-------|--------|--------|
| こめ   | じゃがいも | しろねぎ   | しいたけ   |
| ぶたにく | さつまいも | あおねぎ   | ほししいたけ |
| たまご  | こまつな  | にんじん   | みそ     |
| とうふ  | しゅんぎく | はくさい   | しょうゆ   |
| あつあげ | だいこん  | ほうれんそう | こめこ    |



## 1月8日 (木)

## 1月9日 (金)

〈正月献立〉

| 1月8日 (木)    |              | 1月9日 (金)   |                    |
|-------------|--------------|------------|--------------------|
| カリカリ梅ごはん    | 紅白なます        | ごはん        | パリパリサラダ            |
| こめ 67 黄     | あぶらあげ 6 赤    | こめ 75 黄    | ハム 4 赤             |
| むぎ 8 黄      | ちくわ 6 赤      |            | キャベツ 30 緑          |
| カリカリうめ 緑    | だいこん 40 緑    |            | ほうれんそう 10 緑        |
|             | にんじん 10 緑    | ♡ポテチキレッド   | えだまめ 6 緑           |
|             | ごま 1 黄       |            | コーン 6 緑            |
| ぶりの照り焼き     | しょうゆ さとう すしお | とりにく 45 赤  | さらうどんめん 2 黄        |
| ぶり 1切 赤     |              | じゃがいも 25 黄 | ごまドレッシング 3 黄       |
| でんぶん 黄      | 七草入りだんご汁     | でんぶん 8 黄   | あぶら 黄              |
| さけ しょうゆ さとう | とりにく 8 赤     | みぞ 1 赤     |                    |
| みりん         | とうふ 20 赤     | ♡ABCスープ    |                    |
|             | しらたまもち 25 黄  | さとう みりん    | マカロニ 5 赤           |
|             | だいこん 20 緑    | トマトケチャップ   | たまねぎ 25 黄          |
|             | かぶ 10 緑      |            | もやし 15 緑           |
|             | せり 1 緑       |            | カリフラワー 15 緑        |
|             | しゅんぎく 3 緑    |            | しめじ 5 緑            |
|             | しお しょうゆ みりん  |            | パセリ 0.3 赤          |
|             | こんごうだし       |            | しお しょうゆ しょうゆチキンスープ |

## 1月12日 (月)

## 1月13日 (火)

## 1月14日 (水)

## 1月15日 (木)

## 1月16日 (金)

## 成人の日

| 1月12日 (月)    | 1月13日 (火)   | 1月14日 (水)    | 1月15日 (木) | 1月16日 (金)     |
|--------------|-------------|--------------|-----------|---------------|
| セルフバーガー      | クラムチャウダー    | 親子どんぶり       | ごぼうサラダ    | ごはん           |
| パン 1こ 黄      | あさり 15 赤    | (むぎごはん)      | ツナ 4 赤    | ごはん 75 黄      |
| (かぼちゃひき肉フライ) | じゃがいも 25 黄  | こめ 67 黄      | ごぼう 25 緑  | ほうれん草のゆず和え    |
| ♡かぼちゃひきにくフライ | たまねぎ 25 緑   | むぎ 8 黄       | キャベツ 20 緑 | ほうれんそう 10 緑   |
| 1こ 赤黄緑       | かぶ 15 緑     | (具)          | にんじん 5 緑  | はくさい 50 緑     |
| かぼちゃ、ぶたにく    | にんじん 5 緑    | とりにく 25 赤    | マヨネーズ 6 黄 | にんじん 10 緑     |
| たまねぎ、パンこ     | しめじ 3 緑     | たまご 20 赤     | ごま 1 黄    | しめじ 5 緑       |
| でんぶん、こむぎこ    | ぎゅうにゅう 50 赤 | かまぼこ 6 赤     | しょうゆ さとう  | ゆずかじゅう 緑      |
| あぶら 黄        | バター 1 黄     | こうやどうふ 2 赤   |           | かつおぶし 赤       |
| (ケチャップ炒め)    | こめこ 3 黄     | たまねぎ 20 緑    | でんぶん 6 黄  | しょうゆ さとう      |
| キャベツ 30 緑    | しお こしょう     | だいこん 20 緑    | こめこ 6 黄   | あぶら 黄         |
| たまねぎ 20 緑    | チキンスープ      | にんじん 10 緑    | あぶら 黄     | しそふりかけ 緑      |
| さやいんげん 5 緑   |             | こまつな 10 緑    | しお さけ     | ♡トッポギ入りキムチスープ |
| コーン 5 緑      |             | ねぎ 3 緑       |           | トッポギ 20 赤     |
| あぶら 黄        |             | ほししいたけ 0.4 緑 |           | じゃがいも 20 黄    |
| しお こしょう      |             | しょうゆ さとう     |           | だいこん 30 緑     |
| トマトケチャップ     |             | みりん さけ       |           | たまねぎ 15 緑     |
| ウスターソース      |             | わふうだし        |           | はくさいキムチ 5 緑   |
|              |             |              |           | みぞ 4 緑        |
|              |             |              |           | しょうゆ さけ       |
|              |             |              |           | とりがらすープ       |
|              |             |              |           | ちゅうかスープ       |
|              |             |              |           |               |
|              |             |              |           | ごはん           |
|              |             |              |           | ごはん 75 黄      |
|              |             |              |           | ぶたにく 10 赤     |
|              |             |              |           | ビーフン 8 黄      |
|              |             |              |           | キャベツ 20 緑     |
|              |             |              |           | たまねぎ 20 緑     |
|              |             |              |           | カラピーマン 6 緑    |
|              |             |              |           | にら 3 緑        |
|              |             |              |           | ごまあぶら 黄       |
|              |             |              |           | しお こしょう しょうゆ  |
|              |             |              |           | とりがらすープ       |
|              |             |              |           | 厚揚げの中華スープ     |
|              |             |              |           | あつあげ 20 赤     |
|              |             |              |           | だいこん 25 緑     |
|              |             |              |           | はくさい 10 緑     |
|              |             |              |           | にんじん 5 緑      |
|              |             |              |           | しいたけ 3 緑      |
|              |             |              |           | わかめ 0.4 赤     |
|              |             |              |           | しお こしょう しょうゆ  |
|              |             |              |           | とりがらすープ       |

| 1月19日 (月)  |   | 1月20日 (火)   |  | 1月21日 (水)   |  | 1月22日 (木)  |  | 1月23日 (金) |       |
|--|---|---|--|---|--|--|--|-----------|-------|
| ♡野沢菜<br>チャーハン  | ホキフライ   | ソース<br>焼きそば   | 揚げぎょうざ   | ごはん   | 大根サラダ  | ごはん  | 野菜とのりの<br>ナムル  | ごはん       | めかぶ和え |
| こめ 60 黄<br>むぎ 8 黄<br>いりたまご 20 赤<br>ぶたにく 10 赤<br>やきぶた 5 赤<br>のざわな 10 緑<br>ごま 1.5 黄<br>あぶら 黄<br>チキンスープ | ホキフライ 1切 赤黄<br>ホキ、パンこ、こむぎこ<br>でんぶん<br>肉だんごスープ<br>にくだんご 25 赤<br>とりにく、ぶたにく<br>たまねぎ、でんぶん<br>はくさい 30 緑<br>もやし 20 緑<br>にんじん 5 緑<br>チンゲンサイ 5 緑<br>しお こしょう しょうゆ<br>とりがらスープ | やきそばめん 100 黄<br>ぶたにく 20 赤<br>いか 10 赤<br>キャベツ 40 緑<br>もやし 30 緑<br>たまねぎ 20 緑<br>にんじん 10 緑<br>ピーマン 5 緑<br>あぶら 黄<br>あおりのり 赤<br>ウスターソース<br>トマトケチャップ<br>やきそばソース<br>しょうゆ しお こしょう | ぎょうざ 2個/3個 赤黄緑<br>キャベツ、ぶたにく<br>たまねぎ、にら<br>こむぎこ、しょうが<br>あぶら 黄<br>海苔サラダ<br>だいこん 25 緑<br>きゅうり 15 緑<br>ブロッコリー 15 緑<br>カラーピーマン 4 緑<br>かいそう 1 赤<br>ごまあぶら 黄<br>しお しょうゆ さとう<br>す | こめ 75 黄<br>さばの<br>ゆずソースがけ<br>さば 1切 赤<br>でんぶん 黄<br>あぶら 黄<br>ゆずかじゅう 0.5 緑<br>しょうゆ す さとう | ハム 5 赤<br>だいこん 40 緑<br>こまつな 10 緑<br>にんじん 5 緑<br>あぶら 2 黄<br>しお こしょう す<br>さとう<br>あったか粕汁<br>とうふ 20 赤<br>さつまいも 20 黄<br>はくさい 30 緑<br>こんにやく 10 緑<br>ねぎ 3 緑<br>さけかす みぞ 4 赤<br>しろみそ 6 赤<br>にぼし | こめ 75 黄<br>ほうれんそう 10 緑<br>もやし 30 緑<br>にんじん 10 緑<br>しめじ 8 緑<br>のり 1 赤<br>ごま 1 黄<br>ごまあぶら 黄<br>しょうゆ<br>でんぶん 2 黄<br>あぶら 黄<br>しょうゆ さとう みりん<br>うま塩肉じゃが<br>ぶたにく 30 赤<br>じゃがいも 50 黄<br>たまねぎ 50 緑<br>しらたき 25 緑<br>にんじん 15 緑<br>ねぎ 10 緑<br>にんにく 緑<br>しお みりん さけ<br>わふうだし | こめ 75 黄<br>かまぼこ 4 赤<br>はくさい 40 緑<br>キャベツ 15 緑<br>にんじん 5 緑<br>めかぶ 8 赤<br>ごま 1 黄<br>しょうゆ さとう す<br>豆腐とわかめ<br>すまし汁<br>とうふ 25 赤<br>たまねぎ 15 緑<br>だいこん 15 緑<br>わかめ 0.5 赤<br>ねぎ 3 緑<br>しお しょうゆ みりん<br>こんごうだし |           |       |

| 1月26日 (月)                         |  | 1月27日 (火)   |   | 1月28日 (水)  |   | 1月29日 (木)   |  | 1月30日 (金)   |               |
|-----------------------------------|--|---|---|--|---|---|--|---|---------------|
| 〈全国学校給食週間〉                        |  | 〈全国学校給食週間〉  |   | 〈全国学校給食週間〉   |   | 〈全国学校給食週間〉  |  | 〈全国学校給食週間〉  |               |
| ごはん                               | たくあん和え   | ソフトめん<br>ミートソース   | 枝豆とコーンの<br>フリッター  | ごはん  | たっぷりごまの<br>白和え  | 石見ポークの<br>カレーライス  | ♡りっちゃんの<br>元気サラダ   | ごはん   | のやきの<br>ごま酢和え |
| こめ 75 黄<br>鮭の塩焼き<br>さけ 1切 赤<br>しお | ちくわ 4 赤<br>はくさい 35 緑<br>キャベツ 20 緑<br>ちくわ 8 緑<br>にんじん 5 緑<br>たくあん 10 緑<br>しょうゆ さとう<br>すいとん汁<br>あぶらあげ 6 赤<br>すいとん 20 黄<br>だいこん 30 緑<br>こまつな 10 緑<br>ねぎ 3 緑<br>えのきたけ 3 緑<br>みぞ 7 赤<br>にぼし | (めん)<br>ソフトめん 1玉 黄<br>(具)<br>ぶたミンチ 25 赤<br>だいずミート 8 赤<br>スパゲティ 50 黄<br>たまねぎ 50 緑<br>にんじん 20 緑<br>しいたけ 5 緑<br>パセリ 0.3 緑<br>にんにく 0.3 緑<br>オリーブオイル 黄<br>しお こしょう<br>あかワイン<br>トマトケチャップ<br>トマトピューレ<br>ウスターソース<br>デミグラスソース | フリッター 2個 黄緑<br>スイートコーン、<br>にんじん、えだまめ、<br>こむぎこ、でんぶん<br>あぶら 黄<br>花野菜サラダ<br>キャベツ 30 緑<br>ブロッコリー 15 緑<br>カリフラワー 15 緑<br>にんじん 5 緑<br>オニオントッピング 8 黄 | こめ 75 黄<br>くじらの<br>竜田揚げ<br>くじらのたつたあげ 50 赤<br>くじら、でんぶん、<br>たまねぎ、しょうが<br>あぶら 黄 | とうふ 30 赤<br>ほうれんそう 15 緑<br>もやし 25 緑<br>にんじん 5 緑<br>しめじ 5 緑<br>ごま 5 黄<br>しょうゆ さとう<br>♡かきたま汁<br>たまご 20 赤<br>かまぼこ 8 赤<br>はくさい 25 緑<br>だいこん 20 緑<br>ねぎ 3 緑<br>でんぶん 1 黄<br>しお しょうゆ みりん<br>こんごうだし | (ごはん)<br>こめ 67 黄<br>むぎ 8 黄<br>(ルウ)<br>ぶたにく 30 赤<br>じゃがいも 40 黄<br>たまねぎ 40 緑<br>にんじん 20 緑<br>しめじ 5 緑<br>さやいんげん 5 緑<br>にんにく 0.5 緑<br>あぶら 黄<br>しお こしょう しょうゆ<br>トマトケチャップ<br>ウスターソース<br>チャツネ<br>カレールウ | ハム 8 赤<br>キャベツ 20 緑<br>トマト 20 緑<br>きゅうり 15 緑<br>コーン 10 緑<br>にんじん 5 緑<br>かつおぶし 0.3 赤<br>こんぶ 0.3 赤<br>あぶら 黄<br>しお こしょう さとう<br>す<br>あぶら 黄 | こめ 75 黄<br>あごのやき 10 赤<br>キャベツ 20 緑<br>こまつな 10 緑<br>ブロッコリー 15 緑<br>にんじん 5 緑<br>ごま 5 黄<br>しお さとう す<br>島根のアジフライ<br>あじフライ 1尾 赤黄<br>あじ、こむぎこ<br>パンこ、でんぶん<br>ごま、パセリ<br>あごだし<br>けんちん汁<br>とうふ 20 赤<br>じゃがいも 8 赤<br>ごぼう 25 緑<br>だいこん 20 緑<br>しいたけ 3 緑<br>ねぎ 1 黄<br>ごまあぶら 1 黄<br>しお しょうゆ みりん<br>こんごうだし |               |



**1/24~1/30は**  
「全国学校給食週間」です

にほん がっ こう きゅうしょく

# 日本の学校給食のあゆみ

がっこうきゅうしょく、ないようじだい、へんか、じだい  
学校給食の内容は、時代とともに変化していますが、いつの時代も  
かわらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健康に  
成長できるように」といった願いが込められています。

学校給食の始まり



おにぎり  
焼き魚  
漬物  
(明治22年ごろ)

支援物資による学校給食の再開



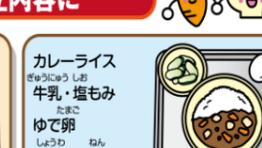
ミルク  
トマトソース  
(昭和22年ごろ)

バラエティー豊かな献立内容に



ミートスパゲティ  
牛乳  
フレンチサラダ  
(昭和40~50年ごろ)

バラエティー豊かな献立内容に



カレーライス  
牛乳・塩もみ  
ゆで卵  
(昭和51年ごろ)

明治22(1889)年、山形県の大督寺のなか  
にあった、私立忠愛小学校で、貧しい子どもたち  
へ食事を提供したのが始まりとされています。

大正12(1923)年には、子どもたちの栄養  
状態を改善するための方法として、学校給食  
が国から推奨されるなど、各地に広がり  
ましたが、戦争による食料不足で中止  
せざるを得なくなりました。

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声か  
高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア  
救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月  
に学校給食が再開されました。当初は12月24日を  
「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、  
ふゆやす かせ がつ か しゅうかん  
冬休みと重ならない1月24日からの1週間を  
「学校給食週間」とすることになりました。

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立した  
ことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育  
活動として位置付けられるようになりました。主食は  
パンが中心でしたが、昭和51(1976)年に米飯  
(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや  
炊き込みごはんなどが登場し、献立内容が  
充実していきました。

※加工品の主な原材料は [ ] に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載していないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。  
※物資の都合により、献立や食材等が変更になる場合があります。

|                | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g     | 脂質<br>g        | カルシウム<br>g | 鉄<br>mg | ビタミン    |          |          |         | 食塩相当量<br>g |
|----------------|---------------|----------------|----------------|------------|---------|---------|----------|----------|---------|------------|
|                |               |                |                |            |         | A<br>μg | B1<br>mg | B2<br>mg | C<br>mg |            |
| 中学<br>1月の平均    | 616           | 25.2<br>※16.3% | 20.4<br>※29.7% | 326        | 2.5     | 204     | 0.78     | 0.52     | 30      | 2.1        |
| 学年<br>学校給食摂取基準 | 650           | ※13~20%        | ※20~30%        | 350        | 3.0     | 200     | 0.4      | 0.4      | 25      | 2.0        |

※たんぱく質は摂取エネルギーの13~20%、脂質は摂取エネルギーの20~30%