







# 1がつ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和6年1月 若狭町給食センター

日	曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか	
			体を作る食べ物	ぎゅうにゆう	体の調子を整える食べ物	たまねぎ しょうが	熱や力のもとになる食べ物	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	しじつ(g)
10	水	なめし ぎゅうにゆう とうふハンバーグてりやきソース はくさいのにびたし しらたまごにふう 	とりにく とうふ あつあげ とりにく うすあげ	ぎゅうにゆう	あおな にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが はくさい たまねぎ	こめ さとう さとう かたくりこ にこみもち		623.0 26.6 15.2	91.2 2.9
11	木	ごはん ぎゅうにゆう ポークビーンズ ブロッコリーソテー はるさめスープ	だいや ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん ブロッコリー にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ にんにく もやし	こめ さとう じゃがいも はるさめ オリーブ油		565.0 21.2 14.3	86.2 2.9
12	金	カレーライス ぎゅうにゆう やさいソテー いちごクレープ	ぎゅうにく とうにゆう	ぎゅうにゆう	にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく キャベツ いちご レモン	こめ じゃがいも さとう こめこ みずあめ だいやあぶら		788.0 20.7 21.7	115.8 3.1
15	月	ごはん ぎゅうにゆう ゆーりんちー キャベツとエリンギのソテー わかめスープ	とりにく ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゆう わかめ	ねぎ にんじん にんじん ねぎ	にんにく しょうが キャベツ エリンギ もやし	こめ こめこ さとう かたくりこ		654.0 25.2 25.9	77.0 2.3
16	火	ごはん ぎゅうにゆう にくじゃが はくさいとさつまあげのもの みそしる	ぶたにく さつまあげ あつあげ もめんどうふ みそ	ぎゅうにゆう	にんじん にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ はくさい たまねぎ だいこん	こめ じゃがいも さとう		548.0 21.5 12.9	84.1 2.2
17	水	えだまめときこんぶごはん ぎゅうにゆう かぼちゃひきにくサンドフライ キャベツのおかかいため すましじる	ぶたにく ぶたにく かつおぶし もめんどうふ	ぎゅうにゆう こんぶ わかめ	にんじん えだまめ かぼちゃ こまつな にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ	こめ さとう こむぎこ パンこ ふ なたねあぶら		650.0 22.4 20.5	89.4 2.8
18	木	ごはん ぎゅうにゆう マーボーどうふ むしシュウマイ はるさめソテー	ぶたにく しほりとうふ しろみそ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん ねぎ にんじん にんじん	しょうが たまねぎ たまねぎ キャベツ しょうが キャベツ	こめ さとう かたくりこ かたくりこ さとう こめこ はるさめ		688.0 25.7 23.1	93.1 2.6
19	金	ごはん ぎゅうにゆう てりやきチキン ほうれんそうのそてー ミネストローネ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゆう	ほうれんそう にんじん トマト	キャベツ コーン だいこん にんにく	こめ さとう マカロニ じゃがいも さとう		586.0 22.9 17.3	81.3 3.2
22	月	ハントんライス ぎゅうにゆう コンソメスープ タルタルソース 	とりにく たまご ホキ ベーコン たまご	ぎゅうにゆう	えだまめ にんじん こまつな	コーン たまねぎ だいこん れんこん にんにく ピクルス	こめ さつまいも なたねあぶら だいやあぶら		749.0 31.7 23.3	100.6 3.7
23	火	ごはん ぎゅうにゆう とりにくのからあげ こまつなのそぼろに おしむぎスープ ミルメーク 	とりにく とりにく	ぎゅうにゆう	こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しょうが キャベツ もやし	こめ こめこ さとう かたくりこ まるむぎ さとう なたねあぶら		748.0 29.0 28.7	88.2 3.1
24	水	むぎごはん ぎゅうにゆう さけのしおやき なたしょうづけ ぐたくさんみそしる あじつけのり 	さけ もめんどうふ うすあげ みそ	ぎゅうにゆう わかめ のり	しそ かぼちゃ にんじん ねぎ	だいこん しょうが たまねぎ えのきたけ	こめ むぎ さとう みずあめ		587.0 27.1 19.7	72.0 2.6
25	木	ソースカツどん ぎゅうにゆう ポイルキャベツ けんちんじる きなこクリームだいふく 	ぶたにく もめんどうふ きなこ	ぎゅうにゆう なまクリーム	にんじん ねぎ	キャベツ やまうちかぶら	こめ さとう パンこ さといも もちこ さとう くらみつ なたねあぶら		735.0 27.2 20.7	105.7 3.2
26	金	わかさぎゅうこんにくピビンバ ぎゅうにゆう キャベツのうめごまいため ワンタンスープ 	わかさぎゅう ベーコン	ぎゅうにゆう	にんじん ほうれんそう にんじん	にんにく もやし たけのこ キャベツ たまねぎ うめ はくさい	こめ さとう ワンタン ごまあぶら		583.0 19.7 18.0	83.1 3.1
29	月	やさいみそラーメン ぎゅうにゆう はるまき おこめのムース	ぶたにく みそ ぶたにく たまご	ぎゅうにゆう にゆう	にんじん ねぎ にんじん	にんにく しょうが もやし たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん はるさめ こむぎこ こめこ さとう こめこ さとう みずあめ ごまあぶら なたねあぶら		756.0 24.1 30.8	45.6 2.8
30	火	ごはん ぎゅうにゆう ビーフシチュー チキンナゲット やさいソテー	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゆう	にんじん ブロッコリー にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	こめ じゃがいも こむぎこ パンこ なたねあぶら		766.0 24.5 29.4	99.2 2.9
31	水	わかめごはん ぎゅうにゆう ミートボール ポイルブロッコリー かきたまじる	ぶたにく とりにく たまご もめんどうふ	わかめ ぎゅうにゆう わかめ	ブロッコリー にんじん	たまねぎ	こめ かたくりこ		543.0 22.2 15.5	78.4 2.8

※ 予算や食材料の納入の関係で献立内容が変わることもあります。 ※ 若狭町産の食材は太字になっています。  
※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。



# 給食だより



令和6年1月  
若狭町給食センター

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？  
寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

## 1月24日～30日は全国学校給食週間です！

今の学校給食は牛乳にごはんやパン・めん、おかずにデザートが付いたり豊富な食材を使った献立ですが、昔からこのような献立だったわけではありません。学校給食の歴史を振り返ってみましょう。

### 日本の学校給食の歩み

明治22年	<b>学校給食のはじまり</b> 山形県の忠愛小学校で、お弁当をもってこれない児童におにぎりや焼き魚をお昼ご飯として出したことが始まりとされています。	昭和22年  おにぎり 塩ぎけ 葉の漬物
昭和16年 ～昭和20年	<b>戦争で学校給食の危機</b> 戦争で給食を続けることがむずかしくなり、中止されました。	昭和27年  パン ミルク(脱脂粉乳) ジャム くら肉の電田揚げ センキャベツ
昭和21年	<b>戦後初の学校給食開始</b> 戦後、栄養失調状態の子どもたちを救うためアメリカの民間団体からの援助物資などにより、12月24日に学校給食が再開されました。	昭和40年  ソフトめんのカレーかけ 牛乳 甘酢和え 果物 チーズ
昭和40年	<b>ミルク(脱脂粉乳)から牛乳へ</b> ミルク(脱脂粉乳)から牛乳へと、切りかえが始められました。	
昭和51年	<b>米飯が献立に導入</b> 米飯給食が広がり始めました。	
現在	<b>学校給食は「生きた教材」</b> 栄養バランスのよい献立で、子どもたちの心身の成長を支えると共に、食について学ぶための重要な教材です。	

### はる なくさ 春の七草

みなさんは、春の七草の名前を全部言えますか？七草がゆには、大地から芽吹く力いただき、新しい年を元気に過ごしましょうという意味があります。まだ食べていない人も、これから食べる人も、今年も1年元気に過ごせるようにと願いをこめて食べましょう。



### あさ 朝ごはんを食べて集中力を高めよう

冬休みに生活リズムが乱れ、朝ごはんを食べずに学校に登校していませんか？1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんでの脳へエネルギー補給をすることが、やる気や集中力を高めることにつながります。

また、脳を活性化するにはよくかむことも重要です。スープやゼリー飲料ですませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

