

日 曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
9 金	ごはん、松風焼き(たまご)、七福煮なます すまし汁、牛乳	米、油、パン粉、さとう ごま	豚肉、大豆、たまご 豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、長ねぎ しょうが、パセリ、ごぼう つきこんにゃく、干しいたけ れんこん、だいこん、こまつな さやいんげん	623	27.5
13 火	みそうどん、いもち、お浸し、牛乳	冷凍うどん、油、さといも さとう、ごま油、でんぶん じゃがいも	鶏肉、油揚げ、牛乳	にんじん、だいこん、干しいたけ 長ねぎ、こまつな、はくさい もやし	578	23.8
14 水	チキンライス、ジャーマンポテト、野菜スープ りんご、牛乳	米、油、じゃがいも	鶏肉、ウィンナー ベーコン、牛乳	たまねぎ、にんじん、ピーマン マッシュルーム、にんにく、パセリ はくさい、りんご	588	21.4
15 木	ごはん、生揚げと大根の煮物、すまし汁 みかん、牛乳	米、油、さとう、でんぶん	豚肉、生揚げ、わかめ 牛乳	にんにく、しょうが、だいこん チンゲンサイ、長ねぎ、はくさい にんじん、みかん	604	22.9
16 金	<b>【野菜350運動】</b> パンプキンパンズ、魚のピザソース焼き(ホキ) キャベツともやしのサラダ トマトカレースープ、牛乳	パンプキンパンズ、油 さとう、ごま、じゃがいも	ホキ、ベーコン シュレッドチーズ 豚肉、牛乳	たまねぎ、マッシュルーム ピーマン、キャベツ、もやし にんじん、トマト水煮	571	29.7
19 月	<b>【噛ミング30運動】</b> ごはん、ツナそぼろ、きびなごのから揚げ 野菜のさっぱりあえ、みそ汁、牛乳	米、さとう、ごま でんぶん、油、ごま油	まぐろ油漬、きびなご わかめ、牛乳	しょうが、キャベツ、こまつな にんじん、もやし、だいこん 長ねぎ	591	25.0
20 火	二色丼(たまご)、野菜の和風サラダ すまし汁、りんご、牛乳	米、さとう、油	豚肉、たまご、豆腐 牛乳	たまねぎ、にんじん、干しいたけ キャベツ、長ねぎ、しめじ りんご	638	25.4
21 水	シナモントースト、ポークビーンズ レモンドレッシングサラダ、はるみオレンジ 牛乳	食パン、バター、さとう じゃがいも、油	豚肉、大豆、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく しょうが、トマト水煮 キャベツ、きゅうり、もやし レモン、はるみオレンジ	574	25.9
22 木	ごはん、魚のあずま煮(さば)、お浸し みそ汁、牛乳	米、でんぶん、油、さとう ごま、じゃがいも	さば、油揚げ、牛乳	はくさい、こまつな、にんじん たまねぎ	688	23.6
23 金	チャーハン(たまご) たこやきポテト(たこ)、春雨スープ、牛乳	米、ごま油、油、じゃがいも さとう、小麦粉、春雨	豚肉、たまご、まだこ かつお節、あおのり ベーコン、牛乳	たまねぎ、長ねぎ、干しいたけ はくさい、にんじん、しょうが	641	22.0
26 月	<b>【学校給食週間】</b> ジャムドッグ、くじらのたつた揚げ、 ポテトのフレンチサラダ、野菜のクリームスープ 牛乳	コッペパン、油 いちごジャム、小麦粉 でんぶん、じゃがいも さとう、バター	くじら肉、鶏肉 調理用牛乳、牛乳	しょうが、にんにく、りんご たまねぎ、にんじん、きゅうり キャベツ	592	29.6
27 火	<b>【学校給食週間】</b> ごはん、のりの佃煮、卵焼き、お浸し ねぎま汁(めかじき)、牛乳	米、さとう、油	ほしのり、豚肉 たまご、めかじき、牛乳	たまねぎ、にんじん、干しいたけ はくさい、もやし、しょうが 長ねぎ	628	28.4
28 水	<b>【学校給食週間・山形県東根市産・山形牛】</b> ごはん、芋煮、みそ汁、りんご、牛乳	米、さといも、さとう	牛肉、油揚げ、牛乳	こんにゃく、だいこん、にんじん しめじ、長ねぎ、こまつな りんご	595	23.3
29 木	<b>【学校給食週間・地産地消・にんじん】</b> チキンカレーライス、野菜たっぷりサラダ クリスタルゼリー、牛乳	米、じゃがいも、油 小麦粉、ごま、ごま油 さとう	鶏肉、アガー、牛乳	たまねぎ、★にんじん、しょうが にんにく、りんご、キャベツ スイートコーン、ごぼう 黄桃、パイナップル	667	18.2
30 金	<b>【学校給食週間】</b> スパゲティミートソース、野菜サラダ たまご蒸しパン、牛乳	スパゲティ、油、小麦粉 さとう	豚肉、大豆、チーズ 調理用牛乳、たまご 生クリーム、牛乳	たまねぎ、にんじん、にんにく トマト水煮、キャベツ、きゅうり	632	24.9

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量(中学年)

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム*1 (食塩相当量) (g)	カルシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
1月分平均	614	16.2	30.5	2.1	325	2.3	83	259	0.33	0.53	31	6.8
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、\*1:学校給食摂取基準の±10%範囲内 \*2:学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

1月



1月24日~30日は、  
**全国学校給食週間!**

日本の学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の小学校で昼食を持参できない子供たちにおにぎり等を提供したのが始まりとされています。戦争で一時中断されましたが、アメリカからの救助物資で給食を再開することができ、栄養不足の子供たちを救いました。給食が再開したのを記念して設けられたのが学校給食週間です。



学校給食における食育の取り組み

**山形県東根市産の「山形牛」を提供します**

食育の取り組みとして、友好都市である山形県東根市の「山形牛」を提供します。黒毛和種の「山形牛」は、肉のキメが細かく、食味がおいしい牛肉と言われ、そのおいしさの秘密は脂質にあるといわれています。

当日は、中央区内のお肉屋さんがお肉を配達してくれます。

**山形県東根市産のお肉の美味しさを味わってみてください**

また、給食では山形県東根市産のお米「はえぬき」を提供しています。牛肉と一緒にごはんのおいしさも味わってみましょう。

