教室掲示用

１月学校給食予定献立表

かつらぎ町教育委員会

今月の生産者さん

宮本さん…白菜・大根・青ねぎ・キャベツ・にんじん

関本さん…玄米・キャベツ　小柳さん…金時人参・さつまいも

献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当たりの値です。
低学年…約10%減　高学年…約10%増
中学生・・・約30%増　になります。

※献立および献立表について※

都合により、献立もしくは食材を変更する場合があります。変更した場合は学校へ連絡いたします。給食では毎日、牛乳がつきます。

また、メニューに応じて箸もしくはスプーンがつきます。

みんな大好き かつらぎ給食 いただきます

★★★★★こどもロコモ対策として、月に数回ビタミンD強化献立を取り入れています。カルシウムだけでなく、ビタミンDも意識して摂取し、強い骨作りを心がけましょう。★★★★★

本町の学校給食では、かつらぎ町の農家さんが作ってくれた玄米を「金芽米加工」して使用しています。また、今年度よりパンを金芽米米粉を使用したパンを提供いたします。

「人参」と表記がある日は、「西洋人参」もしくは「金時人参」のどちらかを使用します。

月	火	水	木	金

6

7

●ごはん　613/773

●たいのしおだれやき

鯛(真鯛)養殖	50	☆ごま油	1.44
にんにく	0.2	食塩	0.18
純米酒	1.18	こしょう(混合)	0.02

●こうはくなます

大根	35	上白糖	2.5
金時人参	5	いりごま	0.8
米酢	2.7	食塩	0.05

●ぞうに

☆白玉団子	30	金時人参	10
里芋(冷凍)	15	しいたけ(干・乾)	0.5
小松菜(冷)	20	☆白味噌	7
☆焼き抜きかまぼこ	5	☆だしパック	2.2

☆あじつけのり　1ふくろ

☆かみかみくろまめ　1ふくろ

8

●ごはん　579/757

●カレーハンバーグ

☆ハンバーグ	1こ	上白糖	1
みりん(本みりん)	1	☆ソース(とんかつ)	1
☆濃口醤油	1	カレー粉	0.24

●キャベツサラダ

キャベツ	20	レモン(果汁)	0.5
ブロッコリー(冷)	10	☆ノンエッグマヨネーズ	4
コーン・冷凍	5	マスタード(粒入り)	0.8
ﾂﾅ缶(ﾏｸﾞﾛ油漬)フレークライト	5		

●コンソメスープ

たまねぎ	20	えのき(ほぐし・カット)	5
小松菜(冷)	20	☆コンソメ(顆粒)	1.8
じゃがいも	20	☆淡口醤油	0.5
☆厚揚げ(冷)	10	こしょう(混合)	0.01
人参	5		

9

●ごはん　613/809

●あつあげのみそに

豚もも(大型)赤身	20	純米酒	3.64
キャベツ	20	みりん(本みりん)	1.56
☆厚揚げ(冷)	45	上白糖	1.7
たまねぎ	30	☆みそ(米)淡色辛みそ	1.8
じゃがいも	20	☆みそ(米)赤色辛みそ	1.7
人参	5	☆中華だし(顆粒)	0.5
グリンピース(冷凍)	5	米ぬか油(築野食品)	0.4
生姜	0.3		

●ひじきあえ

☆しそひじき	4	大根	10
白菜	25	人参	10
ほうれん草(冷凍)	10	すりごま	0.5

☆なっとう　1こ

10

●ごはん　572/755

●はっぽうさい

豚もも(大型)赤身	27	生姜	0.2
たまねぎ	36	☆淡口醤油	1.08
人参	13	☆中華だし(顆粒)	1.4
キャベツ	35	かたくり粉	1.8
☆うずら卵(水煮)	14	上白糖	0.4
しいたけ(干・乾)	1.2	米ぬか油(築野食品)	0.5

●ちゅうかサラダ

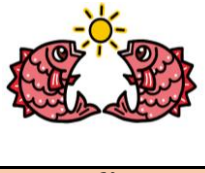
ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	15	☆ごま油	0.3
コーン・冷凍	5	米酢	0.6
小松菜(冷)	20	すりごま	0.5
上白糖	0.6	いりごま	0.6
☆濃口醤油	1.6		

☆はるまき　1こ

☆春巻き	1こ	米ぬか油(築野食品)	6

13

成人の日



14(ビタミンD強化献立)

●ごはん　590/786

●さばのごまみそやき

さば	50	純米酒	0.5
生姜	0.2	みりん(本みりん)	0.5
☆みそ(米)淡色辛みそ	1.9	いりごま	0.1
上白糖	1.5		

●ゆかりあえ

白菜	15	☆カットわかめ	0.3
ﾌﾞﾗｯｸﾏｯﾍﾟもやし	15	ゆかり	0.4
人参	5	食塩	0.02

●たまねぎのうまに

じゃがいも	30	人参	5
☆うずら卵(水煮)	10	☆淡口醤油	1
突きこんにゃく(生いも)	5	☆濃口醤油	1.8
たまねぎ	55	上白糖	2.5
いんげん(冷)	5	純米酒	1
☆厚揚げ(冷)	20	☆だしパック	1.8
しいたけ(干・乾)	0.5	かたくり粉	0.7

15

●ごはん　613/813

●ぶたにくときのこのおろしどんぶり

豚もも(大型)脂付	35	大根	10
☆きざみ揚げ	20	生姜	0.3
たまねぎ	40	純米酒	2
人参	10	上白糖	4
青ねぎ	5	みりん(本みりん)	4.7
しめじ(ほぐししめじ)	10	☆濃口醤油	6.1
えのき(ほぐし・カット)	10	一味唐辛子	0.02
大根(おろし)	30	米ぬか油(築野食品)	0.4

●じゃこサラダ

小松菜(冷)	25	☆淡口醤油	1.5
白菜	25	米酢	0.8
人参	5	上白糖	0.6
☆ちりめんじゃこ	3	☆ごま油	0.4
いりごま	0.8		

☆ソフールげんきヨーグルト　1こ

16

●ごはん　643/809

☆かぼちゃコロッケ

☆かぼちゃコロッケ	1こ	米ぬか油(築野食品)	6

●ビーンズサラダ

小松菜(冷)	20	赤えんどう(ゆで)	5
ブロッコリー(冷)	10	コーン・冷凍	5
人参	5	☆ノンエッグマヨネーズ	5.5
☆大豆水煮	5		

●さつまいものみそしる

さつまいも	20	青ねぎ	5
里芋(冷凍)	10	しいたけ(干・乾)	1.2
たまねぎ	20	☆みそ(米)淡色辛みそ	6.8
☆厚揚げ(冷)	15	☆だしパック	2.2
えのき(ほぐし・カット)	5		

2月に小学校はきなこ揚げパン、中学校はミルメークを予定しています。

17

小）きんめまいパン　585/769

中）きんめまいきなこあげパン

●ぶゆやさいシチュー

鶏むね(若鶏)皮なし	15	☆ﾊﾟﾙﾒｻﾝﾁｰｽﾞ	1
たまねぎ	30	☆ポタージュの素FFe	8.5
じゃがいも	20	☆牛乳調理用普通牛乳	40
大根	15	☆脱脂粉乳	1.5
小松菜(冷)	20	☆コンソメ(顆粒)	0.5
人参	5	こしょう(混合)	0.02
バセリ(乾)	0.05	米ぬか油(築野食品)	0.5

●かぼちゃサラダ

かぼちゃ(冷凍)	30	米酢	0.4
ﾂﾅ缶(ﾏｸﾞﾛ油漬)フレークライト	5	上白糖	0.3
レモン(果汁)	1	☆ノンエッグマヨネーズ	5.3
☆枝豆(冷凍)	5		

☆ミルメークココア（小学校のみ）

20

●ごはん　601/796

●そぼろに

鶏挽肉	40	上白糖	3
じゃがいも	40	☆淡口醤油	1
たまねぎ	40	☆濃口醤油	2.7
人参	15	みりん(本みりん)	2.5
突きこんにゃく(生いも)	5	☆だしパック	2.2
グリンピース(冷凍)	5	米ぬか油(築野食品)	0.4

●あぶらあげのごまずあえ

白菜	45	いりごま	1.2
☆きざみ揚げ	5	上白糖	1
大根	10	☆濃口醤油	1.4
コーン・冷凍	5	米酢	1.4

☆あつやきたまご　1こ

☆のりつくだに　1ふくろ

21

●ちらしずし　608/739

麦ごはん用麦	9	きざみのり	0.5
☆ちらしずしの素(三島食品)	23		

●とんじる

豚もも(大型)脂付	15	人参	5
里芋(冷凍)	10	ごぼうささがき(冷)	5
☆厚揚げ(冷)	5	☆みそ(米)淡色辛みそ	6.8
小松菜(冷)	15	☆だしパック	2.2
たまねぎ	10	米ぬか油(築野食品)	0.5
大根	10		

☆さつまいものてんぷら　1こ

さつまいも	1こ	米ぬか油(築野食品)	6
☆てんぷら粉	6g		

22

●ごはん　673/884

●ごもくマーボーどうふ

☆高野豆腐	10	☆みそ(米)赤色辛みそ	2.8
豚挽肉	15	☆中華だし(顆粒)	1.3
鶏挽肉	20	上白糖	1.8
たまねぎ	55	純米酒	2
青ねぎ	5	☆トウバンジャン	0.05
生姜	0.2	☆テンメンジャン	1.05
にんにく	0.2	かたくり粉	2
☆みそ(米)淡色辛みそ	1.5	米ぬか油(築野食品)	0.4

●ちゅうかあえ

大根	15	米酢	0.8
小松菜(冷)	25	☆ラー油	0.03
人参	5	☆ごま油	0.8
☆ちりめんじゃこ	3	☆濃口醤油	1.6
上白糖	1.5		

☆コーンのキャベツあげ　1こ

☆コーンのキャベツ揚げ	1こ	米ぬか油(築野食品)	4

23

●ごはん　607/830

●とりにくのなんばんやき

鶏もも(若鶏)	60	米酢	1.8
純米酒	1	一味唐辛子	0.02
上白糖	3	かたくり粉	0.2
☆濃口醤油	3		

●だいこんのじゃこあえ

大根	25	☆ごま油	0.5
☆ちりめんじゃこ	5	米酢	0.5
人参	5	☆淡口醤油	0.6
いりごま	0.8		

●たまごいりちゅうかスープ

☆液卵	20	しいたけ(干・乾)	0.5
たまねぎ	25	☆カットわかめ	0.3
白菜	10	☆中華だし(顆粒)	1.8
☆白玉団子	20	☆淡口醤油	0.5
コーン・冷凍	5	こしょう(混合)	0.02

24

●わかめごはん　554/703

麦ごはん用麦	3	☆炊き込みわかめ	1.6

●とんじるうどん

☆うどん(冷)	30	ごぼうささがき(冷)	10
豚もも(大型)脂付	15	たまねぎ	10
青ねぎ	5	☆みそ(米)淡色辛みそ	6.8
さつまいも	20	☆だしパック	2.2
突きこんにゃく(生いも)	5	米ぬか油(築野食品)	0.5
人参	10		

●こまつなのコーンあえ

小松菜(冷)	35	上白糖	1.2
コーン・冷凍	10	米酢	0.3
☆淡口醤油	1.6		

☆りんご　1ふくろ

27

●ごはん　594/763

●てりやきハンバーグ

☆ハンバーグ	1こ	みりん(本みりん)	1
上白糖	2	純米酒	0.5
☆濃口醤油	2	かたくり粉	0.5

●ポテトサラダ

じゃがいも	35	こしょう(混合)	0.02
☆枝豆(冷凍)	5	米酢	0.4
☆ハム(ロース)	3	上白糖	0.3
コーン・冷凍	5	☆ノンエッグマヨネーズ	5.8
食塩	0.02		

●ぐだくさんみそしる

☆木綿豆腐(冷)Fe,Ca,繊維	10	白菜	10
かぼちゃ(冷凍)	10	青ねぎ	5
大根	10	☆みそ(米)淡色辛みそ	6.7
人参	10	☆だしパック	2.2
ごぼうささがき(冷)	10	米ぬか油(築野食品)	0.5
たまねぎ	10		

28

●ごはん　603/773

●とりにくのバーベキューソース

鶏もも(若鶏)60.80	1こ	上白糖	1
純米酒	1	☆濃口醤油	2.1
☆りんごピューレ	4.8	一味唐辛子	0.01

●コロコロサラダ

きゅうり	15	オリーブ油	0.8
コーン・冷凍	10	☆濃口醤油	0.8
☆枝豆(冷凍)	10	こしょう(混合)	0.02
米酢	1.8	食塩	0.01
上白糖	1		

●コンソメスープ

じゃがいも	15	白菜	15
たまねぎ	15	小松菜(冷)	10
人参	5	☆コンソメ(顆粒)	1.8
しめじ(ほぐししめじ)	5	☆淡口醤油	0.5
えのき(ほぐし・カット)	5	こしょう(混合)	0.01
☆大豆水煮	5		

☆チーズ　1こ

29

●ごはん　589/743

●ふゆやさいキーマカレー

豚挽肉	20	にんにく	0.16
☆大豆水煮(ひきわり)	10	生姜	0.16
じゃがいも	20	☆カレールウ	8.8
たまねぎ	30	☆脱脂粉乳	0.4
大根	15	カレー粉	0.2
れんこん	10	トマトケチャップ	0.8
人参	10	米ぬか油(築野食品)	0.4
トマトダイスカット	10		

●ごぼうサラダ

ごぼうささがき(冷)	15	すりごま	1
小松菜(冷)	15	☆淡口醤油	0.3
ﾂﾅ缶(ﾏｸﾞﾛ油漬)フレークライト	5	上白糖	0.8
レモン(果汁)	0.1	米酢	0.5
コーン・冷凍	5	☆ノンエッグマヨネーズ	5

●れいとうパイン　1ふくろ

30(ビタミンD強化献立)

●ごはん　561/714

●さけのてりやき

紅鮭	1切	みりん(本みりん)	1
純米酒	0.5	上白糖	2
生姜	0.2	☆濃口醤油	3

●すのもの

大根	20	米酢	2.5
きゅうり	10	上白糖	1.8
☆カットわかめ	0.3	☆淡口醤油	0.5
ぶるぶる寒天	0.3		

●とんじる

豚もも(大型)脂付	15	たまねぎ	10
☆きざみ揚げ	5	青ねぎ	5
さつまいも	25	☆みそ(米)淡色辛みそ	6.8
人参	5	☆だしパック	2.2
ごぼうささがき(冷)	10	米ぬか油(築野食品)	0.5

☆うめびしお　1ふくろ

31

☆きりめいりきんめまいパン　600/770

●ミートサンド

豚挽肉	12	にんにく	0.1
☆大豆(挽き割り)	15	トマトケチャップ	6
☆大豆水煮	10	上白糖	0.3
たまねぎ	25	☆コンソメ(顆粒)	0.25
じゃがいも	10	☆ウスターソース	0.7
☆枝豆(冷凍)	4	☆濃口醤油	0.2
トマトダイスカット	9	こしょう(混合)	0.01
☆ﾊﾟﾙﾒｻﾝﾁｰｽﾞ	1.2	☆カレールウ	0.07
米ぬか油(築野食品)	0.4		

●はくさいサラダ

白菜	50	レモン(果汁)	0.1
人参	5	☆カットわかめ	0.3
ﾂﾅ缶(ﾏｸﾞﾛ味付)フレーク	5	☆ごまドレッシング	1こ

☆ハムチーズピカタ　1こ

☆24日から30日は全国 学校 給食 週間です☆

●学校給食の始まりは？

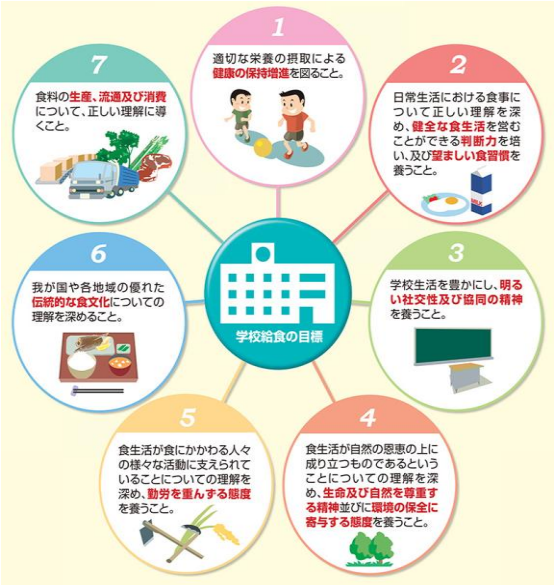
明治22年とされています。山形県のある小学校で、食事に困っている児童を対象として「おにぎり・焼き鮭・漬物」といったシンプルな献立で始まりました。

その後、戦争による食料不足で中断されることがありましたが、終戦後に再開されました。

全国学校給食週間は「学校給食の意義、役割について、児童生徒や教職員、保護者、地域住民等の理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実発展を図ること」を目的としています。

●学校給食の7つの目標とは？

「学校給食法」には「学校給食の目標」として左記の7つが掲げられています。この目標を実現するために、日々、関係各所と連携を図りながら、学校給食を運営しています。



かつらぎ町の取り組みは？

今年の学校給食週間では、「学校給食の献立を考えよう！」をテーマにしました。妙寺小学校6年生が家庭科で学んだ五大栄養素の知識を使って、学校給食の献立を作成して栄養士に提案し、その中から実際に献立に採用しました(児童の原案を栄養士が一部手直ししています)。

ここで、児童がどのようなことを考えて献立を作成したのか、こだわりやポイント、感想を紹介します。

★みんなが好きそうな献立を考えました。
★栄養のバランスを考えて、和食を基本にしながら、五大栄養素がそろうようにしました。
★献立を考えるのは難しかったです。
★冬が旬の食材をたくさん使えるようにしました。
★献立を考える大変さがわかりました。

この取り組みを通して、日常生活における食事についての正しい知識や判断力が培われることに期待し、グループで協議をしながら献立を考えることによって交流が生まれ、伝統的な食文化や食に関する知識や理解を深めることを目的としています。