

日 曜	献立名(前半)	赤の食品 ～体の組織をつくる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～	エネルギー(kcal)			給食休み	
					たんぱく質(g)				
					塩分(g)				
					幼	小	中		
9 木	コッペパン 牛乳 チョコクリーム	牛乳		パン チョコクリーム	516	671	859		
	ハンバーグトマトソースかけ	とり肉 ぶた肉	トマト	さとう					
	豆とコーンのサラダ		にんじん きゅうり キャベツ コーン えだ豆 金時豆 手亡豆	ドレッシング					
	白菜のクリームスープ	ベーコン 牛乳	にんじん 玉ねぎ しめじ はくさい	シチュールウ こめ油 生クリーム じゃがいも					
10 金	🍷 魚の日献立 🍷		さけは、「災いを避ける」の「さけ」にかけて縁起の良い魚として昔から愛されています。			420	584	739	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					
	さけのあけぼの焼き	さけ	にんじん	卵不使用マヨネーズ					
	れんこんのきんぴら	ぶた肉 さつまあげ	にんじん れんこん えだ豆	さとう こめ油					
	七草すいとん	とり肉 しみどろふ 油あげ	にんじん 大根 はくさい かぶ せり 干しいたけ	すいとん					
14 火	🌟県北中2年2組リクエストメニュー🌟		みんな大すき！とりのから揚げと豚汁の登場です。			507	684	845	県北中 3年生
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					
	とりのから揚げ	とり肉		小麦粉 こめ油					
	海藻サラダ	わかめ 茎わかめ ツナ とさかのり こんぶ	にんじん きゅうり 大根	ドレッシング					
	豚汁	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	さといも					
	レモンヨーグルト(幼:ヨーグルト)	ヨーグルト							
15 水	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	124	563	713	幼牛乳 のみ 県北中 3年生	
	ハムカツ	とり肉		こめ粉 こめ油					
	水菜のあえ物		ごまつな 水菜 もやし 干しいたけ	さとう					
	おでん	こんぶ ちくわ がんも うずら卵	にんじん 大根	さとう					
16 木	🎂1月生まれのお誕生日おめでとう献立🎂		1月生まれのおみなさん おめでとうございます！			485	608	771	
	中華めん 牛乳	牛乳		めん					
	にんじんシューマイ (幼・小:1個、中:2個)	たらすり身	にんじん 玉ねぎ	小麦粉					
	ナムル		にんじん ほうれん草 もやし 切り干し大根	ドレッシング					
みそラーメンスープ	ぶた肉 みそ	にんじん にはくさい ねぎ コーン 干しいたけ めんま にんにく しょうが							
17 金	🌟みんなでお食べる国見町の日🌟		国見町食卓図鑑より 藤田地区 高橋幸子さんの「けんちん汁」を味わいましょう。			483	627	754	
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					
	さばのみそ煮	さば みそ		さとう					
	小松菜のごまあえ		ごまつな にんじん もやし	ごま さとう					
国見のけんちん汁	とうふ みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ しめじ すいき	こめ油 じゃがいも						
20 月	麦ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	467	637	816		
	ブロッコリーとウインナーのソテー	ウインナー	ブロッコリー コーン	こめ油					
	ポークカレー	ぶた肉	にんじん トマト 玉ねぎ にんにく	じゃがいも こめ油 カレールウ 生クリーム					
	いよかん		いよかん						
21 火	🌟福島健康応援メニュー🌟		切り干し大根の入った野菜たっぷりのお汁です♪よくかんで食べてください。			483	654	783	
	ごはん 牛乳 納豆	牛乳 納豆		ごはん					
	いわしのしょうが煮	いわし		さとう					
	いかにんじん	いか	にんじん 長にんじん						
野菜の甘みたっぷりみそ汁	とうふ みそ	にんじん かぶ 干しいたけ ねぎ	さつまいも						
22 水	🎵 かみかみ献立 🎵		よくかんで食べると記憶力や判断力がアップします。しっかりかんで食べましょう。			124	622	752	幼牛乳 のみ
	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん					
	ししゃものから揚げ (2個ずつ)	ししゃも		でんぱん こめ油					
	しそひじきあえ	しそひじき	ほうれん草 にんじん もやし キャベツ						
親子煮	たまご とり肉	にんじん グリンピース 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	じゃがいも こめ油 さとう						
23 木	カットコッペパン 牛乳	牛乳		パン	475	597	752		
	フランクフルト	ぶた肉							
	フレンチサラダ		にんじん ブロッコリー コーン キャベツ	ドレッシング					
	春雨スープ	ベーコン とうふ	にんじん チンゲンサイ ねぎ たけのこ 干しいたけ	春雨					

◎都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。

◎給食で使用しているマヨネーズは、卵不使用のものです。

◎太字の食材は、国見町産、福島県産を使用予定です。

今月1カ月あたりの平均栄養価

区分	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	食塩(g)
幼稚園	462	21.3	17.2	349	2.0
小学校	606	26.1	19.7	408	2.4
中学校	760	31.4	22.4	444	2.9

令和6年度 1月 献立表

日	曜	献立名(後半)	赤の食品 ～体の組織をつくる～	緑の食品 ～体の調子を整える～	黄の食品 ～エネルギーのもとになる～	国見町給食センター			給食休み			
						エネルギー(kcal)						
						たんぱく質(g)						
						塩分(g)						
			幼	小	中							
24	金	☆ 福島県 浜通りの献立 ☆ 24日～30日は学校給食週間です♪今日は浜通りの郷土料理「八杯汁」です。						420	565	712		
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	19.6	24.8					28.8
		いわしのかば焼き	いわし		でんぱん こめ油 さとう	1.9	2.2					2.6
		いそあえ	かまぼこ のり	こまつな にんじん もやし								
八杯汁	生あげ	にんじん ごぼう 大根 干ししいたけ ねぎ	さといも でんぱん									
27	月	☆ 福島県 中通りの献立 ☆ 中通りの郷土料理「ひき菜炒り」と、しみどうふが入ったみそ汁です。						400	552	704		
		ごはん 牛乳	牛乳		麦ごはん	20.8	26.9					33.4
		さけの塩焼き	さけ		こめ油 さとう	1.8	2.1					2.6
		ひき菜炒り	油あげ	にんじん 大根 えだ豆	じゃがいも							
しみどうふとなめこのみそ汁	しみどうふ みそ	にんじん ごぼう なめこ ねぎ えのきたけ	ゼリー									
フルーツゼリー												
28	火	☆ 福島県 会津の献立 ☆ 会津の郷土料理「こづゆ」と会津の8級グルメ「ソースカツ」の登場です。						439	583	738		
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	20.3	24.6					29.6
		ソースカツ	ぶた肉		小麦粉 こめ油 さとう	2.0	2.4					2.9
		キャベツの塩昆布あえ	塩昆布	にんじん きゅうり キャベツ	ごま油							
こづゆ	とり肉 ほたて貝柱	にんじん 干ししいたけ せり きくらげ	さといも まめふ									
29	水	☆ 福島県 会津の献立 ☆ 会津の郷土料理「こづゆ」と会津の8級グルメ「ソースカツ」の登場です。						571	705			
		ゆかりごはん 牛乳	牛乳		ゆかりごはん	21.1	25.9				3.5	
		ぎょうざ (小1～3年:1個、小4～中学生:2個)	ぶた肉	にら 玉ねぎ キャベツ	小麦粉							
		茎わかめサラダ	茎わかめ ハム	にんじん きゅうり キャベツ	ドレッシング							
キムチチゲスープ	ぶた肉 とうふ みそ	にんじん にら 大根 ねぎ 干ししいたけ はくさい										
30	木	☆ 県北中3組/クエストメニュー ☆ 栄養たっぷり！みんな大好きなメニューです♪						469	604	802		
		黒コッパパン 牛乳	牛乳		パン	19.3	24.3					30.7
		白身魚フライ バックソース	白身魚		小麦粉 こめ油	2.3	2.8					3.6
		りっちゃんサラダ	ハム 昆布 かつお節	にんじん キャベツ きゅうり コーン	こめ油 さとう							
		ABCスープ	ベーコン	こまつな にんじん しめじ 玉ねぎ	マカロニ							
		ぼんかん		ぼんかん								
31	金	☆ 県北中3組/クエストメニュー ☆ 栄養たっぷり！みんな大好きなメニューです♪						441	570	716		
		ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	24.9	29.0					35.1
		たらの照り焼き	たら		さとう	1.9	2.3					2.8
		ひじきの煮物	ひじき さつまあげ ぶた肉	にんじん ごぼう えだ豆 干ししいたけ	こめ油 さとう							
		白菜とえのきのみそ汁	みそ とうふ 油あげ	にんじん えのきたけ はくさい	じゃがいも							
牛乳プリン	牛乳		さとう									

かがみびら
鏡開き

かがみ た
鏡もちをおいしく食べて

ことし ねん げんき
今年1年、元気にすごしましょう！

お正月にお供えした鏡もちを下ろし

鏡開きという行事があります

手や木づちで割って、煮や汁粉にして食べます

割る「や切る」というのは縁起が悪いので

縁起の良い言葉を「開く」という使います

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LALA(アジア救済公認団体)」から給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬季休業と重なってしまうため、1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたと思われる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>