



# 令和7年 1月分 献立予定表



今年度は町で1食小学生40円、中学生50円を負担して子育て世帯を応援します。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こ  ん だ て め い	体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		エネルギーのものになる食品		小 エネルギー (kcal)	中 たんぱく質 (g)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実			
8	水	ごはん <span style="float:right">牛乳</span>		牛乳				ごはん	636	803	
		さわらのみりんやき	さわら				砂糖  でんぷん	油			
		にしめ	鶏肉  ちくわ		にんじん  さやいんげん	ごぼう  れんこん  たけのこ こんにゃく  干し椎茸		里いも  砂糖			油
		かぶのあまずあえ	鶏肉		にんじん	かぶ		砂糖			油
9	木	くろロールパン <span style="float:right">牛乳</span>		牛乳				パン	647	811	
		オムレツ	卵				でんぷん	油			
		さつまいもシチュー	鶏肉  白いんげん豆	牛乳  生クリーム	にんじん	玉ねぎ  はくさい		さつまいも			油
		はなやさいサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ  カリフラワー					ドレッシング
10	金	ごはん <span style="float:right">牛乳</span>		牛乳				ごはん	618	798	
		いかフライのみそだれかけ	いか  みそ				パン粉  砂糖 でんぷん  小麦粉	油			
		ぞうに	鶏肉  かまぼこ		にんじん  ねぎ	ねぎ  はくさい		もち			
		こうのものあえ				大根  キャベツ		砂糖			ごま
14	火	サンドイッチパンズパン <span style="float:right">牛乳</span>		牛乳				パン	681	857	
		キャベツいりメンチカツのソースかけ	牛肉  豚肉			キャベツ  玉ねぎ		パン粉  小麦粉 砂糖  でんぷん			油
		ポトフ	ソーセージ		にんじん	大根  玉ねぎ		じゃがいも			
		ツナとやさいのマリネ	ツナ		バジル	きゅうり  キャベツ とうもろこし  レモン		砂糖			オリーブ油
15	水	わかめごはん <span style="float:right">牛乳</span>		牛乳  わかめ				ごはん	648	828	
		ハンバーグのかけおろしポンずかけ	鶏肉  豚肉			玉ねぎ  大根  レモン		砂糖  でんぷん			油
		アーモンドあえ	ツナ		ほうれん草  にんじん	キャベツ		砂糖			アーモンド
		ぶたじる	豚肉  豆腐  みそ		にんじん  ねぎ	ねぎ  ごぼう  はくさい		じゃがいも			
16	木	むぎごはん <span style="float:right">牛乳</span>		牛乳				麦ごはん	695	850	
		ハッシュドポーク	豚肉		にんじん  トマト	玉ねぎ  エリンギ		砂糖			油
		とりにくのバジルやき	鶏肉		バジル	にんにく					油
		みかん				みかん					
17	金	ごはん <span style="float:right">牛乳</span>		牛乳				ごはん	637	806	
		にくひじきごはんのぐ <small>ごはんにきせて たべましょ</small>	豚肉	ひじき		にんにく  枝豆		砂糖			
		しゅうまい(小2中3こ)	豚肉  鶏肉  たら			玉ねぎ		小麦粉  パン粉			ごま油
		ビーフンじる	ベーコン		にんじん  ねぎ	ねぎ  キャベツ  もやし 干し椎茸		ビーフン			
ヨーグルト		ヨーグルト						26.0	32.1		
20	月	あいちのだいこんばごはん <span style="float:right">牛乳</span>		牛乳	大根菜			ごはん	672	850	
		さばのしおこうじやき	さば				でんぷん	油			
		ひじきのごしきに	豚肉  ちくわ	ひじき	にんじん  さやいんげん	とうもろこし		砂糖			油
		かすじる	鶏肉  油揚げ  豆腐  みそ		にんじん  ねぎ	ねぎ  はくさい  大根		酒かす			
<b>受験生応援献立</b>											
21	火	ロールパン <span style="float:right">牛乳</span>		牛乳				パン	697	841	
		しょうりのVコロッケ	豚肉			玉ねぎ		じゃがいも  パン粉 小麦粉			油
		ラッキースタースープ	ソーセージ  大豆		にんじん  トマト	玉ねぎ		マカロニ			
		フルーツのこうはくゼリーあえ	豆乳			パインアップル  もも  いちご		砂糖			
22	水	ごはん <span style="float:right">牛乳</span>		牛乳				ごはん	621	806	
		ごぼう入りつくね(小2中3こ)	鶏肉			ごぼう  玉ねぎ		砂糖			油
		にくじゃが	豚肉  さつま揚げ		にんじん  さやいんげん	玉ねぎ  こんにゃく		じゃがいも  砂糖			油
		はりはりづけ	ツナ		にんじん	切干し大根  きゅうり		砂糖			
23	木	むぎごはん <span style="float:right">牛乳</span>		牛乳				麦ごはん	614	793	
		マーボーだいこん	豆腐  豚肉  みそ		ねぎ  にんじん	ねぎ  大根  玉ねぎ  生姜		砂糖  でんぷん			油
		やきぎょうざ(小2中3こ)	豚肉  鶏肉		にら	キャベツ  玉ねぎ		小麦粉			油
		りんご				りんご					



# 令和7年 1月分 献立予定表



今年度は町で1食小学生40円、中学生50円を負担して子育て世帯を応援します。

毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日」

武豊町学校給食センター

日付	曜日	こんだてめい	体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		エネルギーのものになる食品		小 エネルギー (kcal)	中 たんぱく質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
<b>学校給食週間 (24日～30日)</b>										
<b>〈愛知県〉</b>										
24	金	きしめん	牛乳	牛乳				きしめん	698	857
		きしめんじる	鶏肉 かまぼこ 油揚げ		にんじん ねぎ	ねぎ 干し椎茸 はくさい				
		にぎすフライ	にぎす				パン粉 小麦粉	油	27.7	33.3
		ひじきとれんこんのごまマヨあえ	ツナ	ひじき	にんじん	れんこん とうもろこし	砂糖	ごま ノンエッグマヨネーズ		
		たけとよたまりせんべい					米			
<b>〈鹿児島県〉</b>										
27	月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん	619	797	
		きびなごフライ(小2中3こ)	きびなご				じゃがいも でんぶん			油
		さつまいものごまあえ	鶏肉			とうもろこし	さつまいも 砂糖	油 ごま	23.7	29.3
		ごじる	豚肉 大豆 豆乳 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ねぎ はくさい				
<b>〈静岡県〉</b>										
28	火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん	649	851	
		しずおかおでん	黒はんぺん 生揚げ うずら卵 かつお節	昆布 青のり	にんじん	大根 こんにやく	じゃがいも			
		キャベツつくねのわさびしょうゆだれかけ	鶏肉			キャベツ わさび	砂糖 でんぶん	油	24.3	30.1
		さくらえびとあおなのおかかあえ	かつお節	さくらえび	小松菜	キャベツ 切干し大根	砂糖			
<b>〈宮城県〉</b>										
29	水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん	624	785	
		さんまのぎんがみやき	さんま みそ				砂糖			
		わかめときゅうりのすのもの	ちくわ	わかめ		きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま油	27.6	33.1
		はっとじる	鶏肉		にんじん ねぎ	ねぎ 大根 ごぼう えのきたけ 干し椎茸	里いも でんぶん 小麦粉			
<b>〈北海道〉</b>										
30	木	むぎごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん	695	842	
		スープカレー	豚肉		にんじん かぼちゃ	玉ねぎ エリンギ なす にんにく	砂糖			油
		ザンギ	鶏肉			生姜	でんぶん 小麦粉	油	27.2	30.7
		ダイコンサラダ	ツナ			大根 きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
31	金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん	635	810	
		いわしのかばやき	いわし				砂糖 でんぶん			油
		ぶたにくとだいこんのみそに	豚肉 ちくわ みそ		にんじん さやいんげん	大根 こんにやく 干し椎茸	砂糖	油	27.9	34.3
		ことうきなこまめ	大豆 きな粉				黒砂糖			

※物資の都合により、献立を変更する場合があります。 ※加工食品の食材は、主な原料を表記しています。

給食予定回数 17回

## 給食だより



### 【学校給食の歴史】

明治22年、山形県の小学校で家が貧しく、お弁当をもってこることのできない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、アメリカから贈られた物資を使い、給食が再開されました。



### 学校給食の移り変わりを見てみよう!

<p><b>明治22年</b></p> <p>山形県の小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p><b>戦後(昭和20～30年代)</b></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><b>現在</b></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>
---	--	--

## がんばれ受験生

22日(水)から本格的に高校入学試験が始まります。少しでも受験生を応援したいと思い、21日(火)の献立は、受験生応援献立を実施します。

## 試験前も早寝・早起き!

わたしたちは眠っている間に記憶の整理や定着をおこなっています。睡眠をしっかりとることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけでなく、日頃から早寝・早起きを心がけて、生活リズムを整えておくことが大切です。



### 1月に使う地元産の食材

- 〈武豊町〉 みそ にんじん 大根 キャベツ 白菜 里いも
- 〈知多半島〉 小松菜 さつまいも カリフラワー なす きゅうり ブロッコリー
- 〈愛知県〉 米 牛乳 豚肉 ねぎ ほうれん草 みかん かぼ