

1月給食予定献立表			赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだちようし よ 主に体の調子を良くする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		
にち 日 よ う 曜	給食なし	会津美里町学校給食センター	1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーkcal	たんぱく質g	
			肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑 黄 色 野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類	脂質g	塩分g	
8	高田小 本郷学園 1～6年 新鶴小	ごはん・ソースカツ・香りあえ 白菜汁・ミニ苺ゼリー・牛乳	ぶたにく 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ はくさい だいこん ねぎ レモン いちご果物	こめ パンこ さとう ゼリー	あぶら	603	796	令和7年！そして令和6年度の3学期がスタートします！初日の給食はソースカツを食べて元気にすごしましょう。また、中学3年生は明日から本格的に受験が始まりますね。受験にも「 闘つ 」（ カツ ）ように折っています。あえものやみそ汁に会津美里町の野菜をたくさん使います。栄養たっぷり愛情たっぷりの給食です。
9	高田中 3年	チキンカレー(麦ご飯)・大根とわかめのサラダ 福神漬・レモンヨーグルト・牛乳	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ヨーグルト わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ えだまめ にんにく しょうがりんご ふくじんづけ	こめ むぎ さとう じゃがいも カレーパウ (こむぎ)	あぶら ごまあぶら	679	835	今年度の美里町の小中学生のアンケート結果では、休日(土・日曜日)に牛乳を飲むことが多い人が3分の1、時々飲む人が3分の1、飲まない人が3分の1です。骨や歯をしようぶにし、骨粗鬆症(骨がスカスカになり、骨折しやすくなる症状)を予防してくれます。牛乳の他に、ヨーグルトやチーズ、小魚、豆製品、緑黄色野菜でカルシウムを補いましょう。
10	高田中 3年	食パン・いちごジャム・豆腐ナゲット(2こ) 白菜とみかんのサラダ・野菜スープ・牛乳	とうふナゲット ポークウイン ナー	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ たけのこ みかん缶	しよくパン こむぎこ いちごジャム	あぶら	637	781	豆腐のナゲットは、豆腐と白身魚のすり身に、玉ねぎやコーン、にんじんなどの野菜をまぜて作ったヘルシーな料理です。豆腐にふくまれる大豆イソフラボンは、女性ホルモンに似た構造を持ち、肌のハリやうるおいを保つ効果があります。また、カルシウムやビタミンB1・B2がほうふなので、成長期のみなさんにおすすめです。
14	火	すき焼き風肉うどん・大根のツナあえ 春香・牛乳	ぶたにく あつあげ ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	はくさいねぎ だいこん ごぼう キャベツ えのきだけ いとこんにゃく はるか	うどん さとう	あぶら	616	793	秋から冬にかけて、美里町の長ねぎを使います。昔から、かぜをひいた時にねぎを食べたり、焼いた白ねぎをのどにあてるとよいといわれてきました。これはねぎのにおいの成分が体温を上げることで免疫力が上がるためです。また、殺菌効果もあり、のどの痛みやせきもしずめてくれます。「春香」(はるか)は見た目はレモンのような黄色で、上品な甘さの人気の果物です。かぜ予防のビタミンCたっぷりです。
15	水	お正月 献立 菜飯・打ち豆入りぜんまいの油炒め お雑煮・パイナップルきんとん・牛乳	とりにく さつまあげ うちまめ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ぜんまい ごぼう ほししいたけ パイン缶	こめ もち さつまいも さとう	あぶら	686	857	「お節(おせち)料理」は、節の集まりで一番重要なのが正月であることから、正月料理を指します。「ぜんまい」は錢巻(ぜにまき)とかけてお金に不自由しませんが、きんとんは、「金団」と書き、黄金色の見た目から小判に見立て金運がアップするように、「黒豆」や「豆料理」はマメに健康な生活が送れるように、「えび」はその姿のとおり腰が曲がらないの年齢まで長生きできるように(長寿の象徴)との願いを込めて作ります。
16	木	ごはん・赤魚のみそマヨ焼き・香りあえ 肉じゃが・牛乳	あかうお ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	キャベツ たまねぎ もやし にんにく いとこんにゃく	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ (卵不使用) あぶら	674	842	赤魚(あかうお)は、総称で体が赤い魚のことです。みそマヨネーズをぬって香ばしく焼きます。白いごはんが進むおかずで、魚がにがてな人にも人気の魚料理です。きつね色にしっかり焼くのがポイントです。具だくさんの肉じゃがには、炒める時にかくし味にほんの少しのおろしにんにくを入れていいます。香りがよく、肉のくさみをとおり、旨味をアップさせてくれます。家の味とはちょっと違うけどおいしい！と好評です。
17	金	いい歯の日献立 (カミカミ献立) チーズコッペパン・いかカツ・牛乳 切り干し大根のサラダ・ごぼうのスープ・牛乳	いか ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ ごぼう コーン たまねぎ たけのこ きりぼしだいこん	コッペパン パンこ	マヨネーズ (卵不使用) あぶら	646	796	カミカミ献立は、カルシウムがほうふで意識してよくかんで食べる料理の組み合わせです。香ばしく焼いたチーズ入りのコッペパンはかみごたえがバツグンです。いかでゴロゴロ入ったカツは、食感がよく味もいいです。いかの旨味成分は「アデニル酸」と「グルタミン酸」です。大根の煮物や炒め物のほかに、さきいかやすめはサラダにも大活躍です。
20	食育の日	食育の日献立 <おたねにんじん献立> おたねにんじん入りひき肉みそ丼・牛乳 ブロッコリーのツナあえ・すまし汁・春香	とりひきにく ツナ(まぐろ) ナルト 豆腐 みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ ねぎ しょうが おたねにんじん きりぼしだいこん えのきだけ たけのこ はるか	こめ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま マヨネーズ (卵不使用)	664	803	会津のおたねにんじんを味わう献立です。おたねにんじんは、江戸時代から300年以上も会津地域(新鶴地区を中心に)作られてきた伝統野菜で、疲れを回復させる、冷え性予防、血液の流れを良くする、シミができる原因となるメラニンをおさえる働きがあります。県の会津農林事務所から無償で提供していただいたおたねにんじんの粉末入りのひき肉みそをごはんにのせて食べます。
21	happy birthday	1月お誕生献立 チキントマトスパゲティ・イタリアンサラダ 手作りいちご蒸しパン・牛乳	とりにく ベーコン サラミソーセージ とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト缶 ブロッコリー パプリカ	キャベツ コーン たまねぎ マッシュルーム にんにく	スパゲティ こめこ さとう むしパンのもと いちごジャム	あぶら	688	838	1月生まれの人をお祝いして楽しいいただきます。トマトの酸味をやわらげて食べやすくするために、生クリームを加えてまろやかにします。デザートの一いち蒸しパンは、小麦粉の生地にはちごジャムを入れ、ほんのりピンク色で甘さひかえめです。乳アレルギーの人には、豆乳を使って作ります。

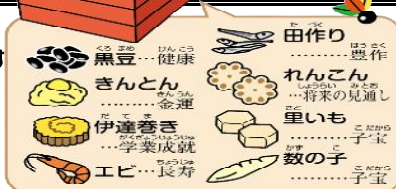
1月給食予定献立表

日 曜	給食なし	会津美里町学校給食センター	赤 おも からだ 主に体をつくる		緑 おも からだちようし 主に体の調子をよくする		黄 おも 主にエネルギーになる		栄養価		今日の給食について (学校内放送資料)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギーkcal	たんぱく質g	
			肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑 黄 色 野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	種実類・油脂類	脂質g	塩分g	
22	水	ごはん・いわしのかば焼き・白菜汁 だいこん 大根のカレーきんぴら・ポンカン・牛乳	いわし さつまあげ みぞ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん キャベツ はくさい ほししいたけ ポンカン	こめ じゃがいも かたくりこ さとう	ごま あぶら	661 25.7 20.9 2.4	807 29.1 22.0 2.7	ポンカンは、みかんのように手で皮をむいて果肉の袋ごと食べられる人気の果物です。果肉の袋(じょうのう)には、便秘改善の作用があるペクチンが多く、白いすじには、「ヘスペリジン」がふくまれ、高血圧や動脈硬化(血管がつまる)を予防してくれます。甘くて食べやすいので、すっぱいみかんがにがてな人におすすめです。
23	木	むぎ 麦わかめご飯・春巻き・もやしのナムル ぎゅうにゅう ワンタンスープ・牛乳	はるまき ナルト	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	キャベツ はくさい もやし たまねぎ きくらげ	こめ むぎ はるまきの皮 (こむぎ) ワンタン さとう	あぶら ごまあぶら	648 21.2 23.7 2.0	792 26.9 25.5 2.5	「ナムル」は、野菜や山菜をゆでて、ごま油や塩、にんにくなどで味付けした韓国の家庭料理です。「野(ナ)」と「物(ムル)」が組み合わさった言葉で、「野物(野菜)」という意味です。ビタミンや食物せんいが豊富なので、美肌効果、風邪や便秘予防などが期待できます。
24	金	新鶴小 全国学校給食週間(特別献立) ＜郷土食馬肉の献立＞ コッペパン・ブルーベリージャム オムレツ・白菜とりんごのサラダ 馬肉のフ라우ンシチュー・牛乳	たまご ばにく	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース ブロッコリー	はくさい たまねぎ マッシュルーム にんにく りんご	コッペパン ブルーベリー ジャム じゃがいも シチュールウ (こむぎ)	あぶら	623 22.1 22.6 3.0	796 28.1 26.9 3.5	1月24日～30日は学校給食週間です。今年度は、東北地方の献立を味わいます。今日は、郷土食の「馬肉」を使ったブラウンシチューです。馬肉は、鉄分やミネラル、たんぱく質がほうふで栄養価が高く、脂質が少ないというヘルシーな肉です。旨味が多く加熱するとかみごたえがあるので、よくかんで味わいましょう。コッペパンは、ブルーベリーのジャムをつけたり、シチューをつけたりして食べてください。
27	月	＜秋田県の献立＞ かおりご飯・ハタハタの唐揚げ(2こ) なめ茸あえ・だまこ鍋・牛乳	ハタハタ (魚卵入り) とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ まいたけ えのきだけ なめたけ ごぼう	こめ だまこもち (こめ) かたくりこ	あぶら	639 26.2 19.0 2.6	819 33 22.6 3.2	「秋田県」の献立です。秋田の県魚「ハタハタ」は、うろこや小骨がなく、刺身や唐揚げ、焼き物で食べます。「だまこもち」は、こはんをつぶして丸めるという意味の「だま」に、秋田の方言の「こ」がついた郷土料理です。きりたんぽは棒に巻くのに対して、だまこは丸める形状の違いがあります。だまこ鍋で味わいます。
28	火	＜福島県会津の郷土料理献立＞ 会津の地鶏うどん・まんじゅうの天ぷら 塩麹あえ・牛乳	とりにく ちくわ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん キャベツ ねぎ ごぼう ほししいたけ	うどん まんじゅう こむぎこ こめこうじ	あぶら	648 26.2 17.4 2.2	803 33.0 19.4 2.5	「福島県会津」の献立です。まんじゅうは特注で給食用のサイズを会津若松市七日町の白虎最中本舗さんに、1360個作っていただきました。それを調理室で一つ一つ心を込めて天ぷらにしました。あんこの甘さはひかえめです。寒い日は、会津地鶏のだしがきいたうどんがおいしいですね。発酵食品の麹あえは免疫力をアップさせ、病氣予防効果が期待できます。麹の旨味で野菜料理もおおいしく食べられます。
29	水	＜岩手県の献立＞ ごはん・豚肉の南部焼き・切昆布の煮物 ひつつみ・りんご・牛乳	ぶたにく ちくわ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう ほししいたけ えだまめ りんご	こめ ひつつみ (こむぎ) さとう	ごま あぶら	662 28.2 15.5 2.1	809 31.4 16.5 2.4	「岩手県」の献立です。南部せんべいで知られる南部地方がごまの産地なので、ごまを使った料理に、「南部」と名がつきます。南部せんべいは、小麦粉と塩と水をまぜ、鉄製の型で丸く焼いたもので、冷害が多く米がよくとれなかった地域の貴重な保存食だったといわれています。「ひつつみ」は、小麦粉を練って薄く伸ばしたものを手で引きちぎる方で、「引つつみ」で(ひつつみ)鍋に入れることから名がつきました。
30	木	＜青森県の献立＞ ほたてご飯・フリの竜田揚げ 浅漬・せんべい汁・牛乳	ほたて ブリ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん ねぎ ごぼう	こめ さとう せんべい せんにい (こむぎ) かたくりこ	あぶら	692 33.3 21.6 2.7	848 38.0 23.3 3.1	「青森県」の献立です。養殖ほたては日本一で、漁獲量は北海道に次ぐ第2位です。今日は旨味たっぷりの「ほたてごはん」にしました。鶏のだししょうゆ味の野菜とせんべいを割入れて煮込んで食べる「せんべい汁」は、200年にわたって家庭料理として伝わる郷土料理です。せんべいに味がしみとてもおいしくなります。冬の寒ブリも竜田揚げで味わいます。
31	金	高田小 3～6年 食パン・ブラック&ホワイトチョコ ポテのチーズ焼き・玄米マカロニサラダ コンソメスープ・牛乳	ポークウイン ナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ たけのこ えだまめ コーン	しよくパン チョコ じゃがいも げんまいマカ ロニ	マヨネーズ (卵不使用)	685 22.7 22.1 2.3	821 26.9 27.5 2.9	ブラック&ホワイトチョコを食パンにつけて食べましょう。「パキッテ」(2つ折り)は、1983年アメリカのサンフォート・レットモンド社が考案したものです。2つ折りにすることで、手をよごさずに中身を押し出すことができます。玄米マカロニは、小麦粉を使っていないので、小麦アレルギーの人も食べられます。ツナや野菜と相性が良く、食パンにはさんでもおいしく食べられます。

※太字の食材は会津美里町産使用予定のものです

正月(1/1～) おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。



人日の節句(1/7)



七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。

小正月(1/15)



小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。

鏡開き(1/11)

歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、1年の幸せを願う。

お汁粉

二十日正月(1/20)

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べくして正月を締めくくります。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。