

# 1月給食予定献立表

にち  
よ  
曜  
給食なし

会津美里町学校給食センター

赤	おもに体をつくる	緑	おもに体の調子を良くする	黄	おもにエネルギーになる	エネルギー kcal	栄養価
ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群	たんぱく質 g	
肉 魚 卵 豆	牛乳 小魚 海藻	緑 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	
						小学校	中学校

きょう  
今日の給食について  
(学校内放送資料)



8 木	高田小 宮川小 本郷学園 新鶴小 高田中3年	ご飯・鶏の唐揚げ(2c)・おかかあえ 大根汁・手作りりんごゼリー・牛乳	とりにく かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ だいこん しょうが ねぎ りんご	ごめ かたくりこ ゼリーのもと	あぶら	811 33.2 23.1 2.5	令和8年！そして令和7年度の3学期がスタートします！初日の給食は人気の鶏の唐揚げです。野菜のおかかあえも残さず食べましょう。毎朝、朝食をしっかりとって登校してくださいね。生活リズムを整えて元気にすごしましょう。
9 金	高田中3年 本郷学園 9年	食パン・いちごジャム・ポテトのチーズ焼き マカロニサラダ・ベジタブルスープ・牛乳	ポークイン ナー ツナ(まぐろ)	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい キャベツ たまねぎ たけのこ えだまめ いちご果肉	しょくパン ジャム じゃがいも マカロニ	マヨネーズ (卵不使用)	665 800 23.2 27.1 22.7 28.7 2.3 2.8	会津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。骨や歯をじょうぶにし、骨粗鬆症(こつそしょうじょう: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給(ほきゆう)ましょう。
13 火	本郷学園 9年	すき焼き風肉うどん・大根サラダ みかんのジュレ・牛乳	ぶたにく かまぼこ とうふ	ぎゅうにゅう	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 いとこんにゅう みかん果肉	うどん さとう	あぶら	623 802 27.5 36.7 19.4 22.8 1.9 2.3	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(さっきんこうか)もあり、のどの痛みやせきもしすめてくれます。みかんのジュレは、リクエストする人が多いデザートです。みかんのつぶつぶ食感がいいですね。
14 水		お正月献立 わかめご飯・打ち豆入りぜんまいの油炒め お雑煮・パインアップルきんとん・牛乳	とりにく さつまあげ かまぼこ うちまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ぜんまい いとこんにゅう ほししいたけ ハイン缶	ごめ もち さつまいも さとう	あぶら	622 797 22.6 27.9 13.5 14.8 2.4 2.9	「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。「せんまい」は銭巻(せにまき)とかけてお金に不自由しませんように、きちんと、「金団」と書き、黄金色(こがねいろ)の見た目から小判にみたて金運がアップしますように、「黒豆」や「豆料理」はマメに健康な生活が送れますように、「えび」はその姿のとおり腰(こし)がまがるくらいの年齢(ねんれい)まで長生きできますように(長寿の象徴)との願いを込めて作ります。
15 木		むぎ 麦ご飯・いわしのかば焼き・高田梅あえ 白菜汁・牛乳	いわし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ はくさい たまねぎ もやし しょうが うめづけ	ごめ むぎ かたくりこ さとう	ごま あぶら	639 790 27.7 32.4 20.2 22.9 2.3 2.7	いわしにかたくりこをつけて油でカラッと揚げて、タレをからめてごまをふります。魚料理でも、人気のごはんのおかげです。いわしは、漢字で魚へんに弱いと書きます。いわしはうろこがはがれやすく、すぐに弱ってしまった(鮮度落ちの早い魚のため)です。しかし、栄養は満点ですね。高田梅漬けをきざんでゆでた野菜と合わせると、酸味と塩味がバランスよく、おいしく食べられます。
16 金		いい歯の日献立(カミカミ献立) フランスパン・ごぼうとポテトのツナ焼き ビーンズサラダ・コーンポタージュ・牛乳	ツナ(まぐろ) だいす とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん スキムミルク	キャベツ たまねぎ ごぼう コーン クリームコーン	フランスパン ごめこ じゃがいも ポタージュルウ (むぎ)	マヨネーズ (卵不使用)	664 817 22.8 26.9 23.1 28.7 2.1 2.5	カミカミ献立は、カルシウムがほうふで意識(いしき)してよくかんで食べる料理の組み合わせです。フランスパンは、かみごたえと香りを楽しむパンです。コーンポタージュにつけてもおいしく食べられます。ごぼうとじゃがいものツナ焼きもよくかんで味わいましょう。
19 月	食育の日	しつくい ひこんだて あおもりけん 食育の日献立(青森県) ひじきご飯・いかカツ・大根の浅漬け せんべい汁・牛乳	いか とりにく あぶらあげ 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	ごめ さとう せんべい (むぎ) パンこ	あぶら	651 820 24.8 29.6 21.1 24.4 2.5 2.9	食育の日献立は、「青森県」の料理です。給食では年に1回しかでませんが青森県といえば、せんべい汁が有名ですね。鶏のだしうどりの野菜とせんべいを割り入れて煮こんで食べる「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てとてもおいしくなります。いかがゴロゴロ入ったカツでいかのうまみと食感を味わいましょう。
20 火		みそラーメン・春雨のシルバーサラダ ポンカン・牛乳	ぶたにく かまぼこ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ ねぎ メンマ もやし にんにく しょうが コーン きくらげ ポンカン	ちゅうかめん はるさめ さとう	ごまあぶら マヨネーズ (卵不使用)	617 808 24.0 31.1 21.5 25.6 2.8 3.3	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(べんびかいぜん)の作用があるベクチンが多く、白いじには、「ヘスペリジン」がふくまれ、高血圧や血管がつまる動脈硬化(どうみやくこうか)を予防してくれます。甘くて食べやすいので、すっぱいみかんがでがてな人におすすめです。ビタミンCで風邪やストレスをふきとばしましょう。
21 水		はん ご飯・さつごく ご飯・雑穀ふりかけ・豆腐のみそ田楽 大根きんぴら・白菜汁・牛乳	とうふ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん たまねぎ ねぎ はくさい ほししいたけ ねぎ	ごめ じゃがいも ざっくふりかけ かたくりこ さとう	ごま あぶら	643 777 22.4 27.1 18.8 20.8 2.2 2.6	豆腐や里芋、厚あげなどに甘みをのせて焼く「田楽(でんがく)」は、会津の郷土料理(きょうどりょうり)です。豆腐の大豆は低カロリーで良質な植物性たんぱくしがほうふで、畑の肉といわれています。家庭でも肉や魚の他に、豆腐をすすんで食べてほしいと思います。手軽にみそ汁やスープに入れて、また、サラダにサイコロに切った豆腐をのせて、また、カレーに厚あげをいれてもおいしいですよ。

# 1月給食予定献立表

にち  
よ  
曜  
給食なし

会津美里町学校給食センター

赤	おもに体をつくる		おもに体の調子を良くする		おもにエネルギーになる		栄養価												
	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	小学校	中学校	エネルギー kcal	たんぱく質 g		
福	神	漬	・	わか	め	サ	ラ	ダ	・	いち	ご	ク	レ	ー	・	牛	乳	脂	肪 g
22	木	happy birthday	1月お誕生献立	えびフライカレー (ご飯・カレー・えびフライ) 福神漬・わかめサラダ・いちごクレープ・牛乳	えび とりひきにく (とうにゅう)	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん たまねぎ いちご果肉 ふくじんづけ	キャベツ たまねぎ ぱくさい	こめ じやがいも カレールウ (こむぎ) クレープ (こめこ)	パン にんじん ぱくさい	あぶら	689 23.5 21.6 2.8	856 27.8 24.2 3.2	1月生まれの人おたんじょうびおめでとうございます！えびフライをそえて食べるごちそうカレーです。デザートは人気のいちごの豆乳(とうにゅう)クレープです。小麦・乳・卵を使っていないので、全員が安心して食べられます。牛乳で乾杯(かんぱい)して、楽しくお祝いしましょう。				
23	金	新鶴小	食パン・ブラック&ホワイトチョコ・ツナオムレツ 冬野菜サラダ・コンソメスープ・牛乳	たまご ツナ(まぐろ) ポークウイン ナー	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	カリフラワー キャベツ たまねぎ ぱくさい	しょくパン チョコレート かたくりこ	パン にんじん ぱくさい	639 22.5 22.1 2.3	788 26.9 25.4 2.8	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オート・レットモンド社が考案したもので。2つ折りにすることで、手をよこさず中に身を押し出すことができます。冬野菜のカリフラワーやブロッコリーのサラダもしっかり食べてビタミンを補給(ほきゅう)しましょう。							
26	月	全國学校給食週間(特別献立)	<姉妹都市宮城県美里町の献立> 大葉ご飯・メバルの竜田揚げ きらす炒り・すっぽ汁・牛乳			メバル とりにく おかから あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう こんにゃく ほししいたけ ねぎ	こめ うめん (こむぎ) かたくりこ さとう	パン にんじん ぱくさい	あぶら	604 26.9 14.2 2.7	789 33.6 17.4 3.1	1月24日～30日は学校給食週間です。姉妹都市(宮城県美里町・東京都台東区)・岩手県・会津の献立を味わいます。郷土料理「すっぽ汁」は、大根のしづぼ(切れはし)がなまたるもの、そうめんやうどんを指す「しづぼく」(うどんに具をのせた大皿料理)がなまたもので、野菜や豚肉、こんにゃくをしいたけのだしで煮込み、うめん(温麺)を加えてあんかけにした料理です。郷土料理「きらす(おから)炒り」は、切らすに使えるので名づけられました。				
27	火		<姉妹都市東京都台東区の献立> キムチちゃんこ鍋うどん・もんじゃ焼き カップでいもようかん・牛乳			ぶたにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん にら	はくさい はくさいキムチ キャベツ ねぎ	うどん こめこ さつまいも さとう	うどん にんじん ぱくさい		632 29.3 14.6 2.2	805 37.5 17.6 2.7	姉妹都市東京都台東区の献立です。台東区浅草のいもようかんを知っていますか。添加物(てんかぶつ)をいっさい使わずにとさとう、塩少しだけであります。そばくな味わいで健康志向の今人気です。固めて長方形に切る時間はないため、カップにためたのでスプーンで食べてください。浅草で1850年に誕生(たんじょう)した「もんじゃ焼き」(文字焼き)、郷土料理である力士のちゃんこなうどん(キムチ入り)です。				
28	水		<岩手県の献立> ご飯・ブリの南部焼き・切昆布の煮物 ひつみ・牛乳			ブリ あぶらあげ ちくわ	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	こめ ひつみ (こむぎ) さとう	ごま あぶら		656 26.3 20.5 2.0	827 31.7 23.6 2.5	「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せ、鉄製(てっせい)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。「ひつみ」は、小麦粉をねってうすくのばしたものを手で引きちぎる方言で、「引つんで」(ひつみ)、なべに入れることから名がつきました。				
29	木		<会津の郷土料理献立> 古代米ご飯・ごま塩・白菜漬け・牛乳 まんじゅうとにしんの天ぷら・ざくざく煮			にしん するめ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん キャベツ はくさい ごぼう こんにゃく	こめ 紫黒米 (しづくまい) こむぎ さといも まんじゅう	ごま あぶら		654 22.6 18.3 1.8	785 27.5 19.5 2.1	「会津」の献立です。まんじゅうは特注で給食用のサイズを1330個作っていただきました。そのままにじんとうにしんを調理室で一つ一心を込めて天ぷらにしました。どちらも会津の郷土料理です。ざくざく煮は、会津地方の郷土料理で、いろいろな野菜をざくざくと角切りにして煮るので、この名前がつきました。するめやにほしやにしんをだしに使い、しょうゆで味つけします。				
30	金		<会津美里町新鶴シャルドネワインの献立> ホットドック(コッペパン・ポークウィンナー) 美里こんにゃくのサラダ・牛乳 新鶴シャルドネワイン入りホワイトシチュー			ポークワイン ナ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー グリンピース	キャベツ たまねぎ ローン こんにゃく	コッペパン シチュールウ (こむぎ) じやがいも さとう こめこ			682 26.8 21.7 2.6	842 32.6 27.6 3.0	会津美里町新鶴ワインの献立です。新鶴地区で収穫(しゅうかく)されたシャルドネ(ぶどう)ワインを入れたシチューです。新鶴地区は丘陵地で昼夜の寒暖差(かんだんさ)が大きいため、ぶどうの栽培(さいばい)に適しています。ぶどうの個性をいかしたフレッシュでフルーティな味わいのワインです。シチューのうまみと香りをアップさせてくれます。地元の荒川こんにゃく店さんのこんにゃくのサラダの食感も味わっていただきましょう。				

※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)

鏡開き(1/11)

七草がゆ

歳神様へ供えてあつ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。

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。

二十日正月(1/20)



今日の給食について  
(学校内放送資料)

