

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		<div><div>きょう 給食 今日の給食について (学校内放送資料)</div></div>
にち 日 よ 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	
									小学校	中学校	
8 木	高田小 宮川小 本郷学園 新鶴小 高田中3年	ごはん・鶏の唐揚げ(2こ)・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	こめ 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 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(こつそしょうしやう: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(ほきゅう)しましょう。	
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 いとこんにゃく 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(きつじんこうか)もあり、のどの痛みやせきもしずめてくれます。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。みかんのつづつが食感がいいですね。	
14 水		お正月 献立 わかめごはん・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 かまぼこ うちまめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん ぜんまい いとこんにゃく 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	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。「ぜんまい」は銭巻(ぜにまき)とかけとお金に不自由させないように、きんとんは、「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するように、「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(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		麦ごはん・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	こめ 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、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ずです。いわしは、漢字で魚へんに弱い(いわし)と書きます。いわしはうろこがはがれやすく、すぐに弱ってしまいうため(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(うめ渍)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) だいず とうにゅう	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん ブロッコリー	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 こめこ じゃがいも ポタージュ ジュウ(こむぎ)	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	食育の日献立(青森県) ひじきごはん・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 ひじき	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 (こむぎ) 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。鶏のだししょうゆ味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。せんべいに味料(あじ)がし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(じょうう)には、便秘改善(べんぴかいぜん)の作用があるペクチンが多く、白(しろ)いすじには、「ヘスペリジン」がふくまれ、高血圧や血管(けっかん)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、すっぱいみかんがに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		ごはん・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 はくさい ほししいたけ ねぎ	こめ じゃがいも ざっこくふりかけ 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、厚揚げなどに甘みそをのせて焼く「田楽(でんがく)」は、会津の郷土料理(きょうどりやう)です。豆腐の大豆は低カロリーで良質な植物性たんぱく(じやうど)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、豆腐をすずんで食べてほしいと思います。手軽(てがる)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、カレーに厚揚げをいれてもおいしいですよ。	

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 主に体の調子をよくする		黄 おも、からだ 主にエネルギーになる		栄養価 エネルギーkcal		 きょう きゅうしゅく 今日の給食について (学校内放送資料)	
にち 日 よ 曜	給食なし	会津美里町学校給食センター						たんぱく質g	脂質g		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	塩分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								
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 クレープ （とうにゅう）	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん キャベツ たまねぎ にんにく しょうが りんご いちご果実 ふくじんづけ	こめ パンこ じゃがいも カレーウ （こむぎ） クレープ （こめこ）	あぶら	689 856 23.5 27.8 21.6 24.2 2.8 3.2	1月生まれの人おたんじょうびおめでとございます！。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） ポークウィンナー	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 はくさい	しよくパン チョコレート かたくりこ		639 788 22.5 26.9 22.1 25.4 2.3 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ォード・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	全国 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 きらず炒り・すっぽこ汁・牛乳		メバル とりにく おから 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 うーめん （こむぎ） かたくりこ さとう	あぶら	604 789 26.9 33.6 14.2 17.4 2.7 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「すっぽこ汁」は、大根のしっぽ（切れはし）がなったもの、そうめんやうどんを指す「しっぽく」（うどんに具をのせた大皿料理）がなまったもので、野菜や豚肉、こんにゃくをしいたけのだしで煮こみ、うーめん（温麺）を加えてあんかけにした料理です。郷土料理「きらず（おから）炒り」は、切らず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		632 805 29.3 37.5 14.6 17.6 2.2 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）をいっさい使わずさつまいもさとう、塩少しだけで作ります。そばく美味い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、カップにつ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べのうどん（キムチ入り）です。
28 水		< 岩手県の献立 > ご飯・フリの南部焼き・切昆布の煮物 ひつすみ・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 ひつすみ （こむぎ） さとう	ごま あぶら	656 827 26.3 31.7 20.5 23.6 2.0 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ぜ、鉄製（てつせい）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。「ひつすみ」は、小麦粉を手ですくったものを手で引きちぎる方言で、「引っつんで」（ひつすみ）、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・白菜漬汁・牛乳 まんじゅうとしんの天ぷら・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 （しこくまい） こむぎこ さといも まんじゅう	ごま あぶら	654 785 22.6 27.5 18.3 19.5 1.8 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。そのまんじゅうとしんを調理室で一つ一つ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。するめやにぼしやにしんをだしに使い、しょうゆで味つけします。
30 金		高田	< 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		ポークウィンナー 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 グリーンピース	キャベツ たまねぎ コーン こんにゃく	コッペパン シチュールウ （こむぎ） じゃがいも さとう ころも		682 842 26.8 32.6 21.7 27.6 2.6 3.0

※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。

**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**

**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)**



歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べつくして正月を締めくくる。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。