

# 18月給食だより

射水市学校給食センター



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて朝起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



1月24日から30日は  
全国学校給食週間

「全国学校給食週間」は、学校給食の意義や役割について理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的として、全国各地で様々な取り組みが行われています。

## 日本の学校給食の歴史

明治22年

外国からの支援物資により、学校給食が再開され、これを記念して『学校給食記念日』（学校給食週間）が定められました。

戦後(昭和25年)

山形県鶴岡市私立忠愛小学校で日本初の学校給食が行われました。その後学校給食は全国各地に広がりましたが、戦争により中断されました。

現在

子どもたちの健康を支えるほか、バランスのよい献立の例や食事への感謝の心、地域の特色などを学ぶことができる「生きた教材」として、大切な役割を担っています。

射水市では、1月24日(金)から30日(木)を学校給食週間とし、「食べてたのしむ おはなし給食」をテーマとして特別献立を実施します。絵本や物語などの「おはなし」に関連する料理や食材を使った給食を味わい、おはなしの世界に入って楽しんでもらえたらうれしいです。



## 想像してみよう！給食を支えるひとびと

おいしい給食が食べられるのは、農家さん(米や野菜を作る人)、酪農家さん(乳牛を育てる人)、漁師さん(魚をとる人)、畜産農家さん(肉になる動物を育てる人)、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているおかげです。

感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、残さず食べるようにしましょう。



令和7年1月 **1月 学校給食献立表** (中学校用) 射水市学校給食センター

日 曜	献立名	主に体の組織をつくるもの (魚・肉・卵・豆類) (牛乳・小魚・海藻)		主にエネルギーになるもの (糖質・いも類・砂糖) (油脂類)		主に体の調子を整えるもの (緑黄色野菜) (その他の野菜・果物)		給食のない 中学校
8 水	・コッペパン ・鶏肉の香味焼き ・水菜のシャキシャキサラダ ・ベーコンと野菜のスープ ・牛乳	鶏肉 ベーコン	牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも	油	水菜 人参	生姜 にんにく 玉ねぎ もやし キャベツ とうもろこし	
9 木	・わかめごはん ・田作り風揚げがらめ ・おすわい ・白玉雑煮 ・牛乳 	鶏肉 大豆 油揚げ かまぼこ	牛乳 かえり煮干し ひじき	わかめごはん でん粉 砂糖 白玉団子	油	人参 小松菜	大根 ごぼう 白菜	
10 金	・ミニコッペパン ・発芽玄米入り平つくね ・ナポリタン ・野菜のカレースープ煮 ・牛乳	発芽玄米入り平つくね ベーコン 豚肉	牛乳	ミニコッペパン スバゲッティ 砂糖 じゃがいも	大豆バター	人参 ピーマン	にんにく 玉ねぎ キャベツ	
13 月	振替休日							
14 火	・ごはん ・いわしの梅煮 ・ほうれん草のごまみそ和え ・肉じゃが ・牛乳	いわしの梅煮 みそ 豚肉	牛乳	ごはん 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま	ほうれん草 人参	もやし えのき 玉ねぎ グリーンピース	
15 水	・ごはん(ソースカツ丼) ・ソースカツ ・かぶの昆布和え ・根菜汁 ・牛乳 	チキンカツ 豆腐 鶏肉	牛乳 昆布	ごはん 砂糖 里芋	油	人参	ごぼう かぶ 大根 ねぎ	
16 木	・ごはん ・いかのかりん揚げ ・小松菜のおひたし ・白ねぎと卵のみそ汁★ ・牛乳 	いか 豆腐 みそ 卵	牛乳	ごはん でん粉 砂糖	油	小松菜 人参	もやし 玉ねぎ ねぎ えのき	
17 金	・食パン ・ハンバーグ ・グリーンサラダ ・ピーンズポターージュ ・牛乳 ・スライスチーズ◎	ハンバーグ ベーコン 豆腐 白いんげん豆	牛乳 スライスチーズ	食パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	大豆バター 油	ブロッコリー パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	
20 月	・ごはん ・肉シューマイ ・パンサンデー ・麻婆豆腐 ・牛乳	肉シューマイ 豚肉 赤みそ 豆腐 みそ	牛乳	ごはん 春雨 砂糖 でん粉	ごま油	人参	もやし きゅうり 生姜 ねぎ にんにく 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸	
21 火	・ごはん ・わかさぎの南蛮漬け ・はりはり和え ・豚汁 ・牛乳 ・ヨーグルト◎	豚肉 みそ	牛乳 わかさぎ ヨーグルト	ごはん でん粉 砂糖 さつまいも こんにやく	油	小松菜 人参	白菜 切り干し大根 大根 ごぼう ねぎ	
22 水	・コッペパン ・ポークチャップ ・フライドレンコンポテト ・コンソメスープ ・牛乳 ・りんご	豚肉 鶏肉	牛乳	コッペパン じゃがいも マカロニ	油	人参	生姜 にんにく 玉ねぎ れんこん キャベツ りんご とうもろこし	
23 木	・ごはん ・鯖の塩焼き ・きんぴらごぼう ・豆苗と油揚げのみそ汁 ・牛乳	鯖 さつまいも揚げ 油揚げ みそ	牛乳	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま ごま油	人参 豆苗	ごぼう 玉ねぎ	
24 金	・コッペパン ・かぼちゃコロッケ ・14ひきの森のサラダ ・きのこスープ ・牛乳 ・ブルーベリージャム	かぼちゃコロッケ ウインナー	牛乳	コッペパン ブルーベリージャム	油 ごまドレッシング	ブロッコリー 黄パプリカ 人参	玉ねぎ カリフラワー キャベツ しめじ エリンギ えのき	
27 月	・ごはん(10g減) ・春巻き ・ノラネコぐんだんのコーン 和え ・ワンワンラーメン★ ・牛乳 ・長老の魔法の石のゼリー	春巻き うずら卵 豚肉	牛乳 わかめ	ごはん 砂糖 中華乾麺	油	小松菜	キャベツ とうもろこし もやし ねぎ	
28 火	・ピラフ ・オムレツ★ ・こまつたさんのサラダ ・こまつたさんのシチュー(カラシ) ・牛乳	オムレツ ハム 鶏肉	牛乳	ごはん 砂糖 じゃがいも	大豆バター 油	人参 アスパラガス オクラ キャベツ	玉ねぎ きゅうり とうもろこし グリーンピース トマト キャベツ	
29 水	・黒糖パン ・ミートボール ・白菜とりんごのサラダ ・ABCスープ ・牛乳 ・ミルクメーカーコーヒー	肉団子 鶏肉	牛乳	黒糖パン 砂糖 ミルクメーカー マカロニ	油	パセリ 人参	白菜 きゅうり りんご レモン キャベツ 玉ねぎ	
30 木	・麦ごはん ・白身魚のかりかりフライ ・給食番長のひじきサラダ ・番長特製ビーフカレー ・牛乳	白身魚のかりかりフライ 牛肉 ミックスビーンズ	牛乳 ひじき	麦ごはん じゃがいも 砂糖 カレールウ	油 ごま油	ブロッコリー 人参	キャベツ にんにく 生姜 玉ねぎ りんご	
31 金	・コッペパン ・ピザソースチキン◎ ・コールスローサラダ ・ポトフ ・牛乳	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	卵なしマヨネーズ	人参 ブロッコリー	にんにく キャベツ とうもろこし かぶ 玉ねぎ	

食物アレルギーの対応について  
 ・次の食品が含まれている場合は、献立名の横に印を付けましたので、参考してください。  
 ※ 食材料等の都合により変更することがあります。

卵・卵製品...★ 牛乳・乳製品...◎ カニ・エビ...※

**今月の射水の食材**







