




☆牛乳は毎日つきます。

☆材料の都合で献立を変更する場合があります。

☆\*マークにはしょうゆ・ソースなど、マークにはスプーンがつきます。

☆マークは「かみかみの日」です。よくかんで食べるようにしましょう。

☆マークは「給食図鑑」を見る日です。  
給食図鑑を見て、その日の給食について知りましょう。

### ◆今月分平均栄養量 (中学年)

	基準値	平均値
エネルギー	660 kcal	662 kcal
たんぱく質	24.7 g	25.8 g
脂質	20.2 g	21.1 g
カルシウム	359 mg	352 mg
鉄	3.2 mg	2.8 mg
塩分	2.4 g	2.8 g

## 新年の健康や幸せを願う お正月の行事食

新しい年の始まりとなるお正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。正月料理の内容は地域や家庭によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。



### おせち料理と込められた願い

**黒豆**  
まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。

**数の子**  
卵(子)の数が多ことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。

**田作り(ごまめ)**  
小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。

**一の重**  
祝い肴・口取りなど

**二の重**  
根菜類・餅の物など

**三の重**  
煮物など

**くわい**  
大きな芽を伸ばすことから、芽が出るように。

**重いも**  
親いもに子いもがたくさんつくことから、子宝に恵まれるように。

**きんとん**  
黄金に見立て、金運に恵まれるように。

**伊達巻**  
巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。

**紅白なます**  
色合いがお祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。

**昆布巻き**  
「よろこぶ」の語呂合わせて縁起を担いだもの。

**れんこん**  
穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。

### おなかにやさしい 七草がゆ

1月7日の「人日の節句」に、刻んだ七草をおかゆに入れて食べ、無病息災を願います。正月料理で疲れた胃腸を労わる意味もあります。



8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん 揚げぎょうざ(2個) もやし和え 八宝菜	ココアパン ほうれん草オムレツ ペンネのトマト煮 肉団子スープ	ごはん 豚肉の香味ソース かみかみ和え 玉ねぎの味噌汁	ごはん さわらの バター醤油焼き ひじきの炒め煮 白玉雑煮
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ いか えび うずらたまご	赤 ぎゅうにゅう たまご ハム とりにく ぶたにく いんげんまめ ひよこめめ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく みそ さきいか とうふ	赤 ぎゅうにゅう さわら ひじき さつまあげ だいず とりにく なると こおりとうふ
緑 キャベツ たまねぎ にら にんにく しょうが もやし きゅうり はくさい にんじん たけのこ しいたけ ピーマン	緑 ほうれん草 たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト にんにく キャベツ にんじん しめじ	緑 しょうが ねぎ にんにく だいこん きりぼしだいこん きゅうり みずな にんじん たまねぎ ごぼう まいたけ きぬさや	緑 たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ だいこん ごぼう せり
黄 ごはん こむぎこ さとう あぶら ごまあぶら ごま でんぶん	黄 パン マーガリン ココア さとう でんぶん あぶら ペンネ オリーブあぶら パンこ	黄 ごはん さとう ごまあぶら ごま	黄 ごはん さとう パター あぶら ごまあぶら しらたまだんご
エネルギー 665 kcal たんぱく質 25.9 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 28.0 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 27.8 g
14日(月)	15日(火)	16日(水)おたんじょう給食	17日(木)
成人の日 ごはん 豚丼 さつまいもの アーモンドコロケ なめこ汁	横割り丸パン ハンバーグのケチャップソース コールスローサラダ クラムチャウダー だいたいムース	ごはん さばのピリ辛焼き 小松菜の炒り煮 味噌うーめん	ごはん レバーとじゃがいもの オーロラ和え えび団子のスープ ぼんかん
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あさり ベーコン チーズ	赤 ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく なると みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたレバー みそ えび たら
緑 しょうが たまねぎ にんじん こんにやく なめこ だいこん ねぎ	緑 たまねぎ キャベツ コーン きゅうり あかピーマン にんじん マッシュルーム グリーンピース	緑 にんにく こまつな こんにやく にんじん はくさい もやし ねぎ にら しょうが	緑 しょうが チンゲンサイ たまねぎ にんじん もやし たけのこ しいたけ ぼんかん
黄 ごはん さとう あぶら さつまいも じゃがいも パター アーモンド パンこ こむぎこ	黄 パン さとう ドレッシング じゃがいも あぶら ムース	黄 ごはん さとう ごまあぶら あぶら うーめん	黄 ごはん でんぶん じゃがいも あぶら さとう パンこ
エネルギー 649 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 734 kcal たんぱく質 26.6 g	エネルギー 653 kcal たんぱく質 25.0 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.7 g



21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
ごはん いわしの生姜煮 れんこんのきんぴら かぶの味噌汁	ごはん チキンカレー メンチカツ フルーツ杏仁	ソフトパン チーズ肉団子(2個) イタリアンサラダ コーン卵スープ いちご牛乳の素	ひじきごはん 椎かまぼこのカラフル 味噌マヨネーズ焼き はっと汁 ずんだだんご(4~5個)	ごはん いかの黒糖かりん揚げ にんじんしりしり もずくスープ
赤 ぎゅうにゅう いわし さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう とりにく チーズ ぎゅうにく ぶたにく	赤 ぎゅうにゅう とりにく チーズ ツナ たまご ベーコン	赤 ぎゅうにゅう ひじき しらす ささかまぼこ みそ チーズ	赤 ぎゅうにゅう いか ツナ たまご もずく ベーコン とうふ
緑 しょうが れんこん にんじん こんにやく いんげん かぶ えのきたけ ねぎ	緑 たまねぎ にんじん にんにく トマト グリーンピース みかん きもも パイナップル	緑 たまねぎ キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン コーン にんじん	緑 あおな ピーマン あかピーマン きピーマン だいこん にんじん ごぼう たまねぎ こまつな しいたけ えだまめ	緑 にんじん たまねぎ にら ねぎ しいたけ もやし はくさい
黄 ごはん さとう ごまあぶら ごま	黄 ごはん むぎ じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ あんにとろろ せりー	黄 パン マーガリン パンこ さとう あぶら ドレッシング じゃがいも でんぶん いちごぎゅうにゅうのもの	黄 ごはん さとう マヨネーズ こむぎこ あぶらふ しらたまだんご	黄 ごはん でんぶん あぶら くるごとう さとう じゃがいも
エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.5 g	エネルギー 757 kcal たんぱく質 22.0 g	エネルギー 675 kcal たんぱく質 25.1 g	エネルギー 691 kcal たんぱく質 22.4 g	エネルギー 620 kcal たんぱく質 27.4 g

28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
ごはん ショーロンポー(2個) パンサンサー マーボー豆腐	ごはん ザンギ じゃがいもと さつま揚げの煮物 石狩汁	米粉玄米ハニーパン 横手風焼きそば 目玉焼き 細竹入り海藻サラダ 福神漬	ごはん たらのマヨネーズ焼き カラフルピーマンの ソテー 白菜スープ
赤 ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム とうふ だいず みそ	赤 ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ さけ とうふ みそ	赤 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご わかめ しるとさか こんぶ あかとさか ツナ	赤 ぎゅうにゅう たら チーズ ベーコン とうふ やきぶた
緑 キャベツ たまねぎ たけのこ しょうが にんじん きゅうり しいたけ にんにく ねぎ じゃがいも	緑 しょうが にんにく ねぎ こんにやく いんげん はくさい だいこん にんじん ごぼう	緑 キャベツ もやし にんじん たまねぎ しょうが ほそたけ きゅうり あかピーマン コーン だいこん なす れんこん	緑 たまねぎ パセリ ピーマン あかピーマン きピーマン もやし たけのこ はくさい にんじん しめじ チンゲンサイ
黄 ごはん はるさめ でんぶん さとう あぶら こむぎこ ごまあぶら こむぎ	黄 ごはん さとう ごまあぶら でんぶん こむぎこ あぶら ごま じゃがいも バター	黄 こめパン マーガリン はちみつ げんまいこ やきそばめん あぶら ドレッシング ごま	黄 ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう マロニー
エネルギー 734 kcal たんぱく質 27.7 g	エネルギー 657 kcal たんぱく質 29.6 g	エネルギー 656 kcal たんぱく質 29.6 g	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.1 g



冬は乾燥し、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行しやすくなります。外出後は手洗い・うがいを徹底し、栄養バランスの良い食事と十分な休養を心がけて予防に努めましょう。

日本の味を味わおう!



新年あけまして おめでとうございます。  
今年も給食センターでは、おいしく、安全な給食をお届けできるよう、職員一同頑張っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。  
1月は新しい年の始まりです。この時期は風邪やインフルエンザが流行する季節ですが、元気に過ごせるように、健康管理をしっかりと行い、規則正しい生活を心がけましょう。

## 今年テーマは... 「日本全国味めぐり」

白石市学校給食センターでは、1月24日(木)~30日(水)の学校給食週間に、「日本全国味めぐり」として、日本各地の郷土料理や特色を取り入れた献立をお届けします!

### 昔の学校給食について知ろう!

明治22年(1889年) 山形県鶴岡町の小学校で、貧しい子ども達のために昼食を提供したのが学校給食の始まりです。

昭和22年(1947年) 戦後 LARA (アジア救済公認団体) から寄贈された脱脂粉乳・缶詰などの物資を使い、学校給食が再開されました。

昭和28年(1950年) アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

昭和51年(1976年) 米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がりました。

### 24日(木) 宮城県

親潮と黒潮からの豊かな海の恵みが魅力!  
豊かな海から大量に獲れる魚の保存性を上げるために作られた「椎かまぼこ」は、宮城県ならではの特産品です。

宮城県を代表する郷土料理の「ずんだもち」も有名です。

### 25日(金) 沖縄県

南国の食文化のエキゾチックな融合  
南国の風を給食にお届け  
沖縄県は、昔から中国や東南アジアと交流があり、料理もその影響を受けています。  
さとうきびから作られる「黒糖」など、亜熱帯地域ならではの食材も特徴です。

### 28日(月) 神奈川県

文明開化の窓口は 食も国際色豊か  
神奈川県は、江戸の開国後に横浜の港を開いたため、外国の文化がいち早く入ってくる地域となりました。  
150年の歴史を持つ横浜中華街は、日本の三大中華街の一つです。

### 29日(火) 北海道

雄大な日本最大の農業王国  
北海道は、じゃがいも生産量、鮭の漁獲量共に日本1位の農業と漁業の盛んな、自然に恵まれた地域です。  
しっかりと味付けした鶏肉を揚げた「ザンギ」などの料理も有名です。

### 30日(水) 秋田県

野球もグルメも 目指すは頂点  
今年の甲子園は、秋田県の金足農業高校が、強豪校を相手に準優勝を果たしました。  
そんな秋田県を代表するご当地グルメが「横手焼きそば」です。ご当地グルメの祭典B-1グランプリで優勝したこともあります。  
横手市ゆるキャラ「やきっぴ」