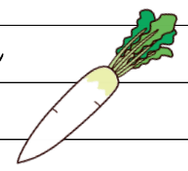
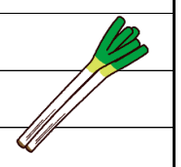
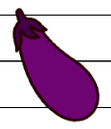
令和６年１月　こ　ん　だ　て　表

幸田町学校給食センター

日／曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		１群(たんぱく質)	２群(無機質)	３群(ビタミン)	４群(ビタミン)	５群(炭水化物)	６群(脂質)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	上段：小学校 下段：中学校	
11(木)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		625 782	26.2 31.5
	だんごじる	あぶらあげ		にんじん　こまつな	はくさい　だいこん	こめこ			
	ぶりのてりやき	ぶり				さとう　でんぷん			
	いりどりに	とりにく		にんじん	ごぼう　たけのこ えだまめ　しいたけ	さといも　さとう			
12(金)	むぎごはん　**牛乳**		**牛乳**			むぎごはん		673 859	24.1 29.3
	ポークカレー	ぶたにく	**スキムミルク**	にんじん　トマト	たまねぎ　グリンピース マッシュルーム	じゃがいも	カレールウ		
	トンカツ	ぶたにく				パンこ　こむぎこ	あぶら		
	ふくじんづけ				ふくじんづけ				
	プチアセロラゼリー（小1コ・中2コ）				アセロラ				
15(月)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		657 822	24.6 28.9
	よしのじる	かまぼこ　あぶらあげ		にんじん　ねぎ	だいこん　しいたけ	さといも　でんぷん			
	とりにくとれんこんのごまみそがらめ	とりにく　みそ			れんこん	でんぷん　さとう	あぶら　ごま		
	キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ				
16(火)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		621 779	30.4 36.2
	こんさいじる	ぶたにく　みそ		にんじん　ねぎ	ごぼう	じゃがいも			
	さばのしおやき	さば							
	ひじきのにつけ	はんぺん　あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ　こんにゃく	さとう			
17(水)	**ミルクロールパン**　**牛乳**		**牛乳**			**パン**		644 783	25.7 30.5
	ポトフ	ウインナー		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　だいこん	じゃがいも			
	パンプキンオムレツ	**たまご**　とりにく		かぼちゃ		さとう　でんぷん	あぶら		
	ツナサラダ	まぐろ			きゅうり　キャベツ				
	ごまドレッシング						ごまドレッシング		
18(木)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		618 745	23.6 27.0
	ふゆやさいとなまあげのうまに	とりにく　なまあげ		にんじん 	はくさい　だいこん しろねぎ	さとう			
	レバーいりつくね（小中2コ）	とりにく　とりレバー			たまねぎ	でんぷん　さとう こめこ	あぶら		
	みかん				みかん				
19(金)	むぎごはん　**牛乳**		**牛乳**			むぎごはん		688 841	24.1 27.7
	キムチチャーハンのぐ	ぶたにく		にんじん　ねぎ	はくさいキムチ	さとう			
	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん　チンゲンサイ	たまねぎ　とうもろこし		ごま		
	はるまき	ぶたにく		にんじん　にら	キャベツ　もやし　エリンギ	でんぷん　さとう こむぎこ	ごまあぶら　あぶら		
	◎ヨーグルト		**ヨーグルト**						
22(月)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		607 754	26.4 31.3
	かきたまじる	**たまご**　とうふ かまぼこ		にんじん　ほうれんそう	たまねぎ	でんぷん			
	ぎんひらすのさいきょうやき	ぎんひらす　みそ				さとう			
	きりぼしだいこんのいために	あぶらあげ		にんじん　さやいんげん	きりぼしだいこん　しいたけ	さとう	あぶら		
23(火)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		658 817	29.5 34.9
	にみそ	ぶたにく　なまあげ みそ		にんじん	はくさい　だいこん　ごぼう しろねぎ　こんにゃく	さといも　さとう			
	とりにくのしおこうじやき	とりにく							
	こんぶあえ		こんぶ	にんじん　こまつな	キャベツ				
24(水)	【24～30日　全国学校給食週間】							702 780	33.0 36.6
	あいちのこめこパン　**牛乳**		**牛乳**			**パン**			
	夢やまびこ豚とだいずのトマトに	ぶたにく　だいず		にんじん　トマト	たまねぎ	じゃがいも　さとう			
	幸田町産なすいりメンチカツ	ぶたにく　みそ			なす　たまねぎ	さとう　でんぷん パンこ　こむぎこ	あぶら		
	ほうれんそうのソテー			にんじん　ほうれんそう	キャベツ　とうもろこし		あぶら		
25(木)	きしめん　**牛乳**		**牛乳**			きしめん		659 809	23.9 27.8
	きしめんのしる	とりにく　あぶらあげ かまぼこ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ				
	かきあげ			にんじん　しゅんぎく	たまねぎ　ごぼう	こむぎこ	あぶら		
	れんこんのきんぴら	はんぺん		にんじん	れんこん　えだまめ こんにゃく	さとう	あぶら　ごま		
26(金)	あいちのだいこんばごはん　**牛乳**		**牛乳**	だいこんのは		ごはん		639 837	26.6 32.5
	にくじゃが	ぶたにく　なまあげ		にんじん	たまねぎ　たけのこ グリンピース　こんにゃく	じゃがいも　さとう			
	いわしのはっちょうみそに	いわし　みそ		ねぎ		さとう			
	いよかん				いよかん				

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

食物アレルギーの表示

- ●乳・卵を使用している食材は、**ゴシック体太字**で表記しています。
- ●全てのパンに、小麦粉と脱脂粉乳を使用しています。
- ●全てのめんに、小麦粉を使用しています。
- ●アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。

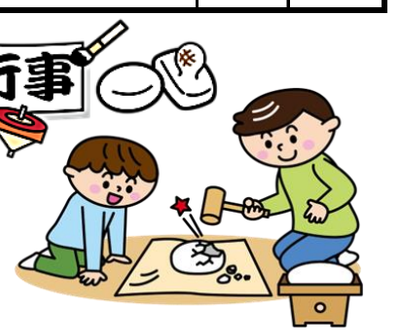
※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター（６２－６６８１）
幸田町教育委員会学校教育課（６２－１１１１）

＜基準値＞		摂取エネルギー全体の13～20%
小学校	650	
中学校	830	

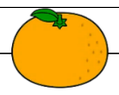
【　お知らせ　】
※19日は、麦ごはんに「キムチチャーハンの具」をまぜて食べましょう。
※30日は、ごはんに「とりめしの具」をまぜて食べましょう。

※献立表の続きは、裏面をご覧ください。

新年の無病息災を願う正月行事



1月11日は、鏡開きです。この日は、正月に年神様にお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。11日の給食は、鏡開きにちなんで、雑煮風のだんご汁をだします。

日／曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	上段：小学校 下段：中学校	
29(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		651 809	29.3 34.8
	ひきずり	とりにく なまあげ		にんじん	はくさい しろねぎ えのきたけ こんにゃく	なまふ さとう			
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら		
	ごまあえ			にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま		
30(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		676 856	28.9 34.3
	とりめしのぐ	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう	さとう			
	はちはいじる	とうふ ちくわ		にんじん ねぎ	だいこん しいたけ	さといも でんぷん			
	にぎすフライ	にぎす				パンこ こむぎこ	あぶら		
	たくじょうソース								
	◎がまごおりみかんゼリー				みかん	さとう			
31(水)	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		713 878	29.9 36.1
	はくさいのクリームスープ	ベーコン とうにゅう	牛乳 スキムミルク	にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	じゃがいも	ホワイトルウ		
	やきウインナー	ウインナー		トマト		さとう			
	コーンサラダ				とうもろこし キャベツ きゅうり				
	ごまドレッシング						ごまドレッシング		

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

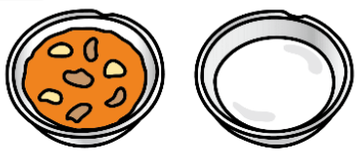
＜基準値＞		
小学校	650	摂取エネルギー全体の13～20%
中学校	830	

1/24～1/30「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の歴史は、明治２２年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校から始まったとされています。この小学校は、貧しい子どもにも教育を与えようと、大督寺（だいとくじ）というお寺の本堂を利用して開校しました。そして、弁当を持ってこられない子どもたちに、おにぎりや焼き魚、漬け物といった昼食が用意されました。

昔の給食を見てみよう！

昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク

戦争の影響で中断されていた給食が、アメリカの「ララ」という団体からの援助物資で再開されました。

昭和25年ごろ

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。

昭和38年ごろには、ソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が出されるようになりました。

昭和51年ごろ

カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年にお米を使った給食が始まりました。当時は、ご飯を炊く設備が少なかったため、回数は多くありませんでした。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
給食の歴史を知りましょう。

今の給食は、ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食、地元の食材を使った献立を提供しています。
時代の流れとともに変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきましょう。

今月の重点目標「感謝して食べよう」

私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。普段何気なく食べているものは、肉や魚だけでなく、米や野菜もみんな生きていたものです。好き嫌いなく食べることは、食べ物を大切にし、作ってくれた人に感謝することにつながります。他にも、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや食事のマナーを守ること、後片付けをきちんとすることで、感謝の気持ちを表せるといいですね。

＊全国学校給食週間－愛知の郷土料理－＊

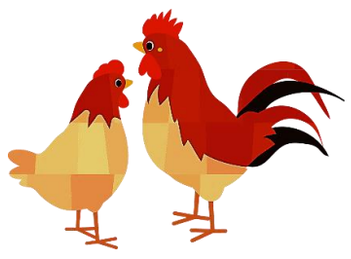
■きしめん（２５日）

刈谷市の名物だった「ひもかわ」と呼ばれる平打ちうどんが起源だといわれています。普通のうどんよりもやわらかく、つゆの味が染みやすいのが好まれています。

■ひきずり（２９日）

全国的にもめずらしい、鶏肉を使ったすき焼きです。鍋の中で、鶏肉をひきずるようにして食べたことから「ひきずり」という名前が付けられたといわれています。

■とりめし（３０日）



愛知県では古くから、かしわ（鶏肉）を使った料理が好まれてきました。養鶏が盛んになってくると、卵を産まなくなった鶏をおいしく食べようということで、「とりめし」がつくられるようになりました。

☆郷土料理の他にも、幸田町産のなすと夢やまびこ豚を使った献立や愛知県産の食材を使った献立も実施します。お楽しみに！

～　今月の給食で使う愛知県産の野菜　～

幸田町産なす・にんじん・だいこん・れんこん・ほうれん草・小松菜・白菜・葉ねぎ・白ねぎ・チンゲン菜・キャベツ・きゅうり・もやし・みかん