



令和7年1月分

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 まめ・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	ゆし・油・種実		
								上段:小学校 下段:中学校	
9 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		651 817	28.0 31.6
	いかフライのレモンソース	いか			レモン	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	あぶら		
	ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま		
	ぶたじる	ぶたにく とろろ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん	じゃがいも			
10 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		630 793	29.4 35.1
	ぶりのてりやき	ぶり							
	たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあんづけ				
	おやこに	とりにく かまぼこ たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	じゃがいも さとう			
14 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		655 816	22.5 26.5
	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		
	コーンともやしのナムル				とうもろこし もやし きゅうり	さとう	ごまあぶら		
	マーボー豆腐	ぶたにく とろろ みそ		にんじん	たまねぎ たけのこ しろねぎ きくらげ しょうが	さとう でんぷん	ごまあぶら		
15 (水)	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		596 741	27.1 31.9
	さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう こめこ			
	キャベツのあおなあえ			だいこんぼ	キャベツ				
	さわにわん	ぶたにく		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ				
16 (木)	くろロールパン	牛乳	牛乳			パン		703 861	31.4 37.6
	チーズオムレツ	たまご	チーズ			さとう でんぷん	あぶら		
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう			
	フルーツあえ				パイナップル もも みかん ぶどう	さとう			
17 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		620 770	21.6 25.1
	コロッケ	ぶたにく きゅうりにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
	ひじきとしらすのふりかけ		ひじき しらすぼし		とうもろこし えだまめ	さとう	ごまあぶら		
	けんちんじる	とうふ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう しいたけ こんにゃく	さといも			
20 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		607 776	23.6 28.2
	チキンカレー	とりにく	スキムミルク	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	カレールー		
	しろみざかなフライ	すけそうだら				パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		
	ふくじんづけ				ふくじんづけ				
21 (火)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		629 785	24.3 28.8
	てりやきにくだんご(小2コ・中3コ)	とりにく			たまねぎ	パンこ でんぷん さとう	あぶら		
	じゃがいものきんぴら	あぶらあげ		にんじん	えだまめ	じゃがいも さとう	ごまあぶら ごま		
	すましじる	とうふ かまぼこ		にんじん ほうれんそう	えのきたけ	やきふ			
22 (水)	むぎごはん	牛乳	牛乳			むぎごはん		615 789	25.7 30.7
	あげぎょうざ(小2コ・中3コ)	とりにく			キャベツ しょうが にんにく	じゃがいも こむぎこ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら		
	ほうれんそうのあえもの			ほうれんそう にんじん	もやし	さとう	ごまあぶら		
	はっぼうさい	ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ メンマ しょうが きくらげ	でんぷん	ごまあぶら		
23 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		699 892	26.0 30.8
	チキンライスのご	とりにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ	さとう	あぶら		
	ハンバーグのデミグラスソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	ハヤシルウ あぶら		
	コーンスープ	とうにゅう	スキムミルク 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも	ホワイトルウ		
24 (金)	【24~30日 全国学校給食週間】							644 748	25.5 28.8
	きしめん	牛乳	牛乳			きしめん			
	ごもくきしめんのしる	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	はくさい しいたけ				
	なすいりかきあげ			にんじん	たまねぎ なす	さつまいも でんぷん こむぎこ	あぶら		
	おひたし			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう			

※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、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。

【お知らせ】

- ※17日は、ごはん「ひじきとしらすのふりかけ」をかけて食べましょう。
- ※23日は、ごはん「チキンライスの具」を混ぜて食べましょう。
- ※27日は、ごはん「とりめしの具」を混ぜて食べましょう。

※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)

※献立表の続きは、裏面をご覧ください。

<基準値>

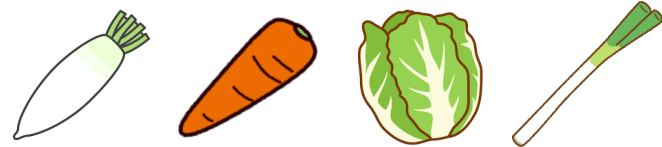
小学校
中学校

650
830

摂取エネルギー
13~20%

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		
27(月)	ごはん とりめしのぐ にぎすフライ たくじょうソース はちはいじる ◎がまごおりみかんゼリー	牛乳	牛乳			ごはん さとう こむぎこ パンこ さといも でんぷん さとう		696 858	27.5 32.6
28(火)	あいちのだいこんばごはん ねぎやき ごもくにまめ ひきずり	牛乳	牛乳	だいこんば はねぎ にんじん		ごはん こむぎこ さとう でんぷん さとう	あぶら	622 777	27.6 32.8
29(水)	ごはん あつやきたまご キャベツのゆかりあえ にみそ ◎おにまんじゅう	牛乳	牛乳		しそ キャベツ にんじん	ごはん さとう でんぷん あぶら さといも さとう さつまいも さとう こむぎこ		663 812	25.1 29.7
30(木)	あいちのこめこパン なすメンチカツ ゆめやまびことんのハヤシチュー いよかん	牛乳	牛乳			パン パンこ こむぎこ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら ハヤシルウ カレールウ	712 831	30.2 34.4
31(金)	ごはん いわしのかばやき いそかあえ ちゃんこに せつぶんまめ	牛乳	牛乳			ごはん こめこ でんぷん さとう さとう パンこ でんぷん あぶら		656 815	27.5 32.7

※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	

明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが給食の始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食糧不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、アメリカの支援団体「ララ（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としました。昭和25年度からは、冬休みと重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたときとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

節分は、「季節の分かれ目」を意味していて、元々は「立春・立夏・立秋・立冬」の前日をさしていました。今では、「立春」の前日だけを節分と呼んでいます。節分といえば豆まきです。豆まきに使う大豆は、お米と同じように大切な作物で、特別な力があると考えられていました。また、ヒイラギの枝に焼いたいわしの頭をさしたものを玄関に飾り、鬼を追い払う風習もあります。今年の節分は2月2日です。そのため、1月31日にいわしのかば焼き、節分豆を出します。

～ 今月の給食で使う愛知県産の野菜 ～
にんじん、だいこん、ほうれん草、にら、キャベツ、白菜、葉ねぎ、白ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、もやし



今月の重点目標「感謝して食べよう」

わたしたちは、魚や肉、米、野菜など、動物や植物の大切な命をいただいているおかげで、健康に生きることができています。いただいた大切な命を粗末にしないためにも、好き嫌いをせず、ひと口ひと口よく味わい、食べ物に感謝していただきましょう。ほかにも、「あいさつをきちんとする」「正しい食事のマナーで食べる」「後片付けをきちんとする」など、食事の約束を守ることで感謝の気持ちを伝えていきたいですね。

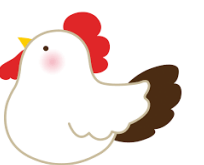


* 全国学校給食週間—愛知の郷土料理— *

■きしめん(24日)
きしめんの名前の由来は色々ありますが、その一つにキジの肉を使用した「きじめん」という麺があり、それがなまって「きしめん」になったと言われています。



■とりめし(27日)
養鶏業が盛んな高浜市の郷土料理で、鶏肉と油揚げを使った混ぜご飯です。



■ひきずり(28日)
鶏肉を使ったすき焼きのことです。鍋の上で、肉をひきずるように食べたことから、ひきずりと呼ばれるようになりました。

■おにまんじゅう(29日)
さつまいもと小麦粉を使ってつくり、角切りにしたさつまいもの角がゴツゴツ見える様子が、鬼のツノや金棒を想起させたことからこの名がついたといわれています。

