

1月 学校給食予定献立表

令和7年度

津市一志学校給食センター

日(曜)	時間	しゅよく	こんだてめい	おちこにエネルギーのちよくになる		おちこにからだをたくするちよくなる		おちこにからだのちよくしよととのえる	
				たんすいかぶつが おおい	しよくひん(き)	たんばくしよつが おおい	しよくひん(あか)	むきしよつが おおい	カロテンが おおい
9 (金)	午前	げんりようむぎめし	まつかばやきぞうにこうはくなます	むぎめし さとうパンこもち	ごま	とりにくあかみそ	ぎゆうにゆう	ねぎにんじん	しょうが たまねぎはくさい だいこん
13 (火)	午前	げんりようローレルパン	あおさのクリームスパゲッティごまつなのサラダ	ローレルパンスパゲッティ さとう	あぶらバターごまあぶら	とりにく	ぎゆうにゆうあおさ	にんじんこまつな	にんにく たまねぎ しめじ もやし コーン
14 (水)	午前	むぎめし	さといものそぼろにおかかあえくろまめのフライビーンズ	むぎめし さといも さとう でんぶんくろざとう	あぶら	とりにく	むぎゆうにゆう	にんじんこまつな	ほししいたけ こんにやく れんこん キヤベツ
15 (木)	午前	むぎめし	こんさいのカレーライス アレッターのサラダ	むぎめし じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら	とりにく	むぎゆうにゆう	にんじん アレッタ	しょうが にんにく セロリー たまねぎ れんこん キヤベツ
16 (金)	午前	むぎめし	いわしのかばやきどんしろみそしるみかん	むぎめし でんぶん さとう	あぶら	いわし しろみそ とうふ	むぎゆうにゆう	にんじんねぎ	たまねぎ みかん
19 (月)	午前	むぎめし	やきしやもひとくちおでんはくさいごまつなのごまあえ	むぎめし さといも さとう	ごま	がんとどき あげボール うずら たまご	むぎゆうにゆう しやも	こまつな にんじん	こんにやく だいこん はくさい
20 (火)	午前	ローレルパン	さわらのムニエル トマトソースかけ さつまいものポタージュ	ローレルパン こめこ さとう さつまいも	あぶら	さわら ベーコン	むぎゆうにゆう なまクリーム	トマトに にんじん パセリ	セロリー たまねぎ
21 (水)	午前	むぎめし	イカのレモンぶらみぶたじるこうみづけ	むぎめし でんぶん	あぶら	いかぶたにく とうふ あかみそ	むぎゆうにゆう	にんじんねぎ	レモン こんにやく だいこん はくさい キヤベツ しょうが
22 (木)	午前	むぎめし	とりにくとふゆやさいのあますあん たまごスープ	むぎめし さつまいも さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とりにく たまご	むぎゆうにゆう	にんじん チンゲンサイ	しょうが ほししいたけ たまねぎ れんこん
23 (金)	午前	むぎめし	さばのいちみやきおからのいりにいそかあえ	むぎめし さとう	あぶら	さば とりにく おから	むぎゆうにゆう のり	にんじんねぎ ほうれんそう	ほししいたけ ごぼう いとこんにやく もやし
26 (月)	午前	むぎめし	さげのしおやきすいとん たくあんづけ	むぎめし こむぎこ さといも	あぶら	さけ あぶらあげ	むぎゆうにゆう	にんじんこまつな	はくさい たくあんづけ
27 (火)	午前	こくとらパン	あつあけのグラタン ふゆやさいのスープ	こくとらパン じゃがいも	あぶら	あつあけ とりにく ベーコン	むぎゆうにゆう チーズ	にんじん	たまねぎ はくさい かぶ
28 (水)	午前	むぎめし	たらとやさいのちゅうかにわかめスープ ヨーグルト	むぎめし でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	たら あつあけ とうふ	むぎゆうにゆう わかめ ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく たけのこ たまねぎ
29 (木)	午前	げんりようむぎめし	きつねうどん だいこんサラダ ひじきのり	むぎめし さとう うどん	ごまあぶら	あぶらあげ とりにく まぐるオイルづけ	むぎゆうにゆう くわかめ ひじきのり	にんじんねぎ	たまねぎ だいこん
30 (金)	午前	むぎめし	チーズはるまき ちゅうかやさいスープ	むぎめし こむぎこ はるまきのかわ	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく	むぎゆうにゆう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし

※献立は予定献立であり、食材の流通の事情により、変更することがあります。

給食だより

(毎月19日は食育の日)



令和8年 1月号

津市一志学校給食センター

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。昨年年初は楽しく過ごせましたか？少し休みが過ぎました。早起き、朝ごはん、そして夜は少し早めに休んで生活リズムを早く“通常モード”に戻しましょう。これからも寒い白が続きます。食事前のせっけんでの手洗いをしっかり行い、栄養のバランスもよく覚えて食べ、元気に過ごしましょう。

おせち料理を味わおう

お正月の料理といえば「おせち料理」です。たくさんのお色とりどりの料理がならび、それぞれの料理に家族みんなが健康で明るい1年を送れますようにという願いが込められています。

またおせち料理には、もうひとつ秘密があります。それは「和食」の調理技術がぎっしり詰まっていることです。「煮る」「焼く」「炒る」「炒める」「揚げる」「蒸をしめる」「だしをとる」…。また「煮る」だけでも、ことごと煮る黒豆、汁が少なくなるまで煮付けるなどバリエーションもさまざまです。

おせちをマスターする、それはすなわち和食の基本

をマスターすることに異なりません。

1月の給食では、「松風焼き」「紅白なます」その他にも黒豆やれんこんを使った料理が登場します。

楽しみにしていて下さい。



全国学校給食週間 1月24日～30日

明治22(1889)年に山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校でお弁当を持ってこられない賢い家庭の子どもたちのために社会事業として昼食を出したのが日本の学校給食のはじまりです。その後戦争により一時中断されましたが、戦後日本の子どもたちのためにユニセフから小麦粉や脱脂粉乳が寄贈され、再び給食がはじまりました。昭和21(1946)年12月24日のことです。この白が今に続く学校給食の誕生白になりましたが、多くの学校が冬休みに重なるため、1カ月延ばして1月24日を「給食記念日」とし、30日までの1週間を「全国学校給食週間」にしています。

戦後、学校給食は学校で行う教育のひとつに位置づけられました。健康の保持・増進だけでなく、将来健康的で望ましい食生活を送るための手本となり、また学校での学びを深めるための生きた教材としての活用も積極的に行われています。みんなで協力し助け合うことの大切さを学

び、自然の恵みや人々のはたらきに感謝し、ふるさとやさまざまな地域の食文化を理解して未来に伝える、そして食を通して社会をよく知るといった目標が現在、学校給食には課せられています。子どもたちの種やかな体と豊かな心を育てるための力となれるように日々努力を続けています。

