



1がつの給食こんだて予定表

<めあて>

PTA配布



小学校

令和5年度

日	こんだてめい			<きいろ>	<あか>	<みどり>	エネルギー (和加均)	ひとくちメッセージ
	しゅしょく	牛乳	おかず	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体をつくる もとになる食品	おもに体の調子を整える もとになる食品		
10 水			ふゆやさいのとうりゅうシチュー ハムサラダ はちみつ&マーガリン	ワンローフパン こめこ じゃがいも (バター) あぶら さとう はちみつ マーガリン	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげん とうりゅう ハム	にんじん かぶ はくさい ほうれんそう たまねぎ キャベツ きゅうり	586	今日のシチューには、ほうれん草、人参、かぶなどの冬野菜を使いました。しっかり食べて、3学期も元気に過ごしましょう。
11 木			ぞうに さわらのしおやき くろまめ こんぶのつくだに	こめもち さとう	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ さわら くろまめ こんぶ	にんじん はくさい みずな	629	今日はお正月の料理を味わいましょう。お雑煮は、地域や家庭によって材料や味付けが異なりますが、お餅が入ることは共通です。
12 金			とりのてりやき かぶのあまずつけ みそけんちんじる	こめもちきび さとう さといも あぶら	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ とうふ みそ	にんじん だいこん ひろしまな かぶ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	601	1月7日は「七草がゆ」を食べる風習があります。新しく芽吹いた若菜をいただし、1年を元気にすごしましょうという意味があります。
15 月			にくだんごスープ ジャーマンポテト みかん	こめこパン でんぶ はるさめ じゃがいも あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ(たまご) ベーコン	にんじん はくさい しょうが たまねぎ ねぎ パセリ みかん	625	給食の肉団子はひき肉をしっかりとこねて、作ります。温かくふわふわな手作り肉団子の美味しいスープを食べてください。
16 火			きつねうどん ほうれんそうのごまあえ	こめうどん さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ あぶらあげ とりにく ちくわ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし	576	ほうれん草は、そのまま食べると苦いですが、さつとゆでて、しょうゆ、砂糖、ごまなどで味つけするとご飯に合う味になります。
17 水			コーンシチュー こんさいとナッツのサラダ	キャラットパン こむぎこ じゃがいも バター(マーガリン) あぶらアーモンド マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ハム	にんじん たまねぎ コーン パセリ れんこん ごぼう きゅうり	661	穴が開いたれんこんは、「先が見通せる」として、おせち料理やお祝い事によく使われる食材です。食物繊維やビタミンCが豊富です。
18 木			マーボー豆腐 ちゅうかあえ	こめむぎ さとう あぶら でんぶ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ やきがた	にんじん しいたけ きゅうり もやし ねぎ しょうが にんにく	618	毎日の食事は、多くの人の働きでできています。感謝の気持ちをこめて、「いただきます」ごちそうさまのあいさつをしましょう。
19 金			ししゃものいそべフライ ひじきとだいずのもの はくさいのみそしる	こめこむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ししゃも あおり てんばら だいず わかめ みそ ひじき とうふ あぶらあげ	にんじん いんげん はくさい たまねぎ しめじ	591	明日は大寒(だいかん)！といって、1年で一番寒い日です。しっかり食べて、風邪などの病気に負けない抵抗力を高めましょう。
22 月			ポテトサラダサンド (ポテトサラダ・チーズ) ミネストローネ	しよくパン じゃがいも マヨネーズ マカロニ さとう あぶら	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン ひよこまめ	にんじん キャベツ コーン たまねぎ パセリ トマト	644	給食の前には、ていねいに手を洗っています。ピッカピカの清潔な手で、パンにサラダとチーズをはさんで食べてみましょう。
23 火			【明治の給食】 さけのしおやき ほうれんそうのおひたし きりぼだいこんのみそしる	こめむぎ さとう	ぎゅうにゅう さけ かつおぶし とうふ あぶらあげ わかめ みそ	にんじん ほうれんそう もやし きりぼだいこん えのきたけ	579	明日から30日までは全国学校給食週間です。今日は、今から130年ほど前、明治22年頃の山形県での学校給食を再現しています。
24 水			【昭和の給食】 コロック せんキャベツ すいとん いちごジャム	コッパパン いちごジャム じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら しらたまこ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ きゅうにく	にんじん はくさい だいこん だいこんぼ こんにゃく キャベツ	662	昭和20年代、戦争のため中断されていた給食が食料支援を受けて再開しました。当時は大きなコッパパンが中心の献立でした。
25 木			【平成の給食】 ビーフカレー チップスサラダ	こめむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう バター(マーガリン) ポテトチップス	ぎゅうにゅう きゅうにく (とうりゅう) チーズ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	627	昭和50年頃から給食で「ご飯」が出せるようになり、カレーライスが献立に登場しました。平成時代にはご飯給食の回数も増えました。
26 金			【岡垣の日給食】 みずたきふうしる おかがきサンサンサラダ	こめさとう あぶら マロニー	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム	はくさい えのきたけ ねぎ ごぼう しゆんぎく ブロッコリー にんじん だいこん レモン	580	岡垣町では地域の食材を学校給食に活用する取組を行っています。今日は、お米(夢つくし)をはじめ、岡垣産を多く使っています。
29 月			チャンポン ショウロンポウ さつまポテト	こくとうパン あぶら ちゅうかめん こむぎこ さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく てんばら かまぼこ	にんじん たまねぎ もやし キャベツ コーン きくらげ ねぎ	582	給食のちゃんぽんは、朝からコトコト、鶏がらを煮出してつくったスープに、たっぷりの肉や野菜が入った美味しい麺料理です。
30 火			ぶたにくとじゃがいものもの わふうサラダ ふりかけ	こめむぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんじん たまねぎ こんにゃく いんげん キャベツ きゅうり	580	今日の献立には基準量の1.7倍の食物繊維が含まれています。食物繊維をしっかりとることは生活習慣病の予防につながります。
31 水			ホキのカレーマヨやき フレンチサラダ たまごスープ いちご&マーガリン	しよくパン マヨネーズ あぶら パンこ でんぶ さとう いちごジャム マーガリン	ぎゅうにゅう ホキ とりにく たまご	にんじん キャベツ パセリ きゅうり えのきたけ たまねぎ ほうれんそう	639	今日で1月の給食は終わりますね。そこでクイズです。給食で一番よく出る野菜はなんですか。献立表をよく見ると答えがわかりますよ。

のついたものは、岡垣町(または岡垣町周辺)でつくられたものです。

※材料の都合で献立を変更することがあります。

※かまぼこなどの練り製品、ハムなどの肉加工品は卵の入っていない製品を使用しています。



1月24〜30日は全国学校給食週間です。イラストのある4日間は、給食の歴史や郷土料理を学ぶ献立にしました。給食はたくさんの人に支えられています。感謝の心を忘れないようにしましょう。

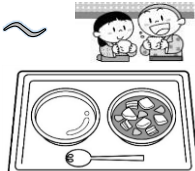
～学校給食の歴史～



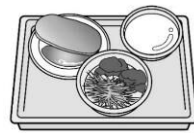
明治22年
「おにぎり、塩鮭、漬物」



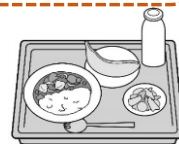
昭和17年
「すいとん」



昭和22年
「脱脂粉乳、シチュー」



昭和27年
「コッパパン、ジャム、脱脂粉乳、
鯨の竜田揚げ、千切りキャベツ」



昭和52年
「カレーライス、牛乳、
サラダ、バナナ」

サラダの名前決定！ 「岡垣サンサンサラダ」

11月のばくばく通信でお知らせしていた、26日の岡垣の日のサラダの名前へのご応募ありがとうございました。町内栄實士で話し合った結果、岡垣産のサン、太陽のサンのイメージがサラダにピッタリ！ということで、この名前に決定しました。レモン香る爽やかなサラダになる予定です。