



2025年 1月 給食だより



須田共同調理場
TEL 0256-52-6533

月	火	水	木	金
1月の予定 【須田小】 1月8日 給食開始 【須田中】 1月8日 給食開始	日 予定など 主 食 汁 物 主 菜 副 菜 飲み物 その他	8 給食開始 ごはん けんちん汁 ハンバーグのおろしソース れんこんの和風サラダ 牛乳	9 アップルチップコッペパン ポトフ ほうれん草オムレツ ビーンズサラダ 牛乳	10 鏡開き 献立 ごはん しらたま煮 白玉雑煮 にしんの昆布煮 小松菜の豆腐サラダ 牛乳
	赤 体をつくる	牛乳 とうふ とり肉 ぶた肉 ひじき	牛乳 ウィナー とり肉 卵 大豆 ハム	牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ にしん 昆布 ハム とうふ のり
	黄 体をうごかす	ごはん 里いも ごま油 ラード さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	パン さとう オリブオイル じゃがいも さとう 油	ごはん 里いも 白玉もち さとう 油
	緑 体の調子をととのえる	大根 にんじん 長ねぎ こんにゃく ごぼう たまねぎ トマト にんにく しょうが れんこん コーン 枝豆	りんご にんにく にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ コーン	大根 にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ しょうが 小松菜 キャベツ
	小 中 エネルギー／たんぱく質	小 636kcal / 23.7g 中 826 kcal / 29.3 g	小 600kcal / 25.2g 中 803 kcal / 32.3 g	小 625kcal / 26.7g 中 794 kcal / 32.5 g
13	14 ソフトめん カレー南蛮汁 キャラメルポテト 牛乳 牛乳 ぶた肉 油あげ なた ソフトめん ルウ さつまいも 油 さとう バター にんじん 玉ねぎ しいたけ ほうれん草 長ねぎ 小 694kcal / 24.1g 中 887 kcal / 29.9 g	15 ごはん 具だくさん汁 さばのみそ煮 のりナッツ和え 牛乳 牛乳 とり肉 とうふ さば みそ のり ごはん じゃがいも さとう アーモンド にんじん ごぼう 大根 長ねぎ しょうが キャベツ 小松菜 もやし 小 635kcal / 29.7g 中 786 kcal / 33.8 g	16 食パン ミネストローネ かぼちゃひき肉フライ ひじきのマリネ 牛乳 牛乳 ベーコン ぶた肉 ひじき ハム パン オリブオイル じゃがいも マカロニ さとう ラード パン粉 小麦粉 油 ごま油 にんにく 玉ねぎ にんじん セロリ トマト かぼちゃ キャベツ もやし 小 593kcal / 20.2g 中 812 kcal / 26.4 g	17 冬の味覚カレー[ごはん] [冬の味覚カレールウ] 大豆とチーズのサラダ 牛乳 牛乳 とり肉 牛乳 大豆 チーズ ごはん 里いも 油 ルウ さとう にんじん 玉ねぎ ほうれん草 れんこん しょうが にんにく りんご パパイア レーズン コーン キャベツ 小 646kcal / 22.0g 中 836 kcal / 27.0 g
20	21 おむす 大麦めん 和風つけ汁 根菜と肉の信田煮 小松菜の千草和え 牛乳 牛乳 とり肉 なた 油あげ ぶた肉 卵 昆布 大麦めん 油 ラード さとう 小麦粉 にんじん 玉ねぎ 白菜 しいたけ れんこん ごぼう 小松菜 もやし しめじ 小 607kcal / 26.3g 中 763 kcal / 32.4 g	22 ごはん にら玉汁 鶏肉の照り焼き 鶏肉の照り焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 牛乳 牛乳 とうふ 卵 とり肉 さつま揚げ ごはん じゃがいも さとう 油 しいたけ にんじん 玉ねぎ にら 切干大根 さやいんげん 小 584kcal / 25.7g 中 739 kcal / 30.9 g	23 ココアコッペパン クリームシチュー スパニッシュオムレツ フレンチサラダ 牛乳 牛乳 とり肉 卵 チーズ ベーコン パン さとう 油 じゃがいも ルウ かたくり粉 にんじん 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン 小 641kcal / 23.6g 中 859 kcal / 30.4 g	24 給食週間[新潟] ごはん もずくのみそ汁 ぶりカツ 大根の煮和え 牛乳 牛乳 もずく なた とうふ みそ ぶり 打ち豆 わかめ ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 さとう 油 玉ねぎ えのきたけ 小松菜 大根 にんじん 小 625kcal / 22.9g 中 795 kcal / 27.4 g
27 給食週間[岐阜・富山]	28 給食週間[長崎・熊本・沖縄]	29 給食週間[北海道・青森・岩手・秋田]	30 給食週間[静岡・山梨]	31 「2月2日は節分」 献立
ごはん 雪見汁 鶏ちゃん 昆布和え 牛乳 牛乳 油あげ かまぼこ とり肉 みそ 昆布 ごはん 白玉もち ごま油 さとう ごま 大根 にんじん しめじ 小松菜 しいたけ 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ ピーマン にんにく 白菜 きゅうり 小 591kcal / 23.2g 中 760 kcal / 28.5 g	ちゃんぽん[中華めん] [ちゃんぽんスープ] にんじんしりしり 牛乳 シークワーサーゼリー 牛乳 ぶた肉 えび いか あさり かまぼこ ツナ 卵 中華めん 油 さとう にんじん キャベツ たけのこ もやし しいたけ しょうが シークワーサー果汁 小 606kcal / 30.7g 中 760 kcal / 38.5 g	ごはん 石狩鍋 大豆コロッケ 三陸産茎わかめサラダ 牛乳 牛乳 さけ みそ 大豆 ぶた肉 茎わかめ かまぼこ ごはん じゃがいも パン粉 さとう かたくり粉 油 ごま油 ごま 大根 玉ねぎ にんじん しめじ キャベツ 長ねぎ もやし きゅうり コーン 小 656kcal / 27.2g 中 843 kcal / 33.5 g	背割りミニコッペパン トマトほうとう 富士宮焼きそば 牛乳 ワインゼリー 牛乳 ベーコン みそ チーズ ぶた肉 いわし パン オリブオイル ほうとう 中華めん さとう にんにく 玉ねぎ かぼちゃ ブロッコリー しめじ トマト キャベツ にんじん 小 621kcal / 21.4g 中 835 kcal / 28.4 g	ごはん 呉汁 いわしの梅煮 大豆入り野菜炒め 牛乳 油あげ みそ 大豆 いわし ぶた肉 ごはん 里いも さとう 油 かたくり粉 大根 にんじん ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 梅 しょうが キャベツ もやし 小 586kcal / 25.2g 中 745 kcal / 30.6 g

食べて学ぶ 日本の世界遺産
～給食で世界遺産地域をめぐろう～
世界には、地球上にある大切な自然や歴史のある建物、場所などを、こわれたり、なくなったりしないように世界中の人が協力して「たからもの」として大切に守ろうというきまりがあります。この「たからもの」のことを、「世界遺産」とよんでいます。日本各地にはこの「世界遺産」がたくさんあります。給食を通して、世界遺産がある各地域に受け継がれてきた食をおいしく、楽しく学びましょう。

27日【岐阜県・富山県】
白川郷・五箇山合掌造り集落

28日【長崎県・熊本県・沖縄県】
長崎と天草地方の潜伏キリシタン関連遺産と
琉球王国のグスク及び関連遺跡群

29日【北海道・青森県・岩手県・秋田県】
北海道・北東北の縄文遺跡群

30日【静岡県・山梨県】
富士山～信仰の対象と芸術の源泉～

24日【新潟県】
佐渡島の金山

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間

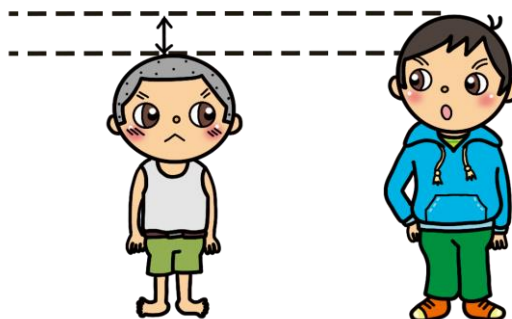


1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいの大きさだったといえます。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。

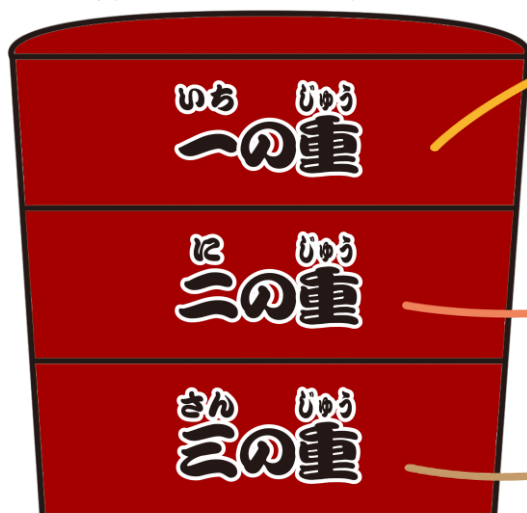


12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



おせちマンション だれがどこに住んでいる？

おせち料理には込められた願いがあります。



数の子(子孫繁栄)、黒豆(健康)、田作り(豊作)、たたきごぼう(吉兆)、昆布巻き(よろこぶ)、伊達巻き(教養)、くりきんとん(金運)、かまぼこ(祝い)



酢の物、
焼き物

紅白なます(平和)、えび(長寿)、
たい(めでたい)、ぶり(出世)

煮物



さといも・八つ頭(子宝)、れんこん(明るい見通し)、
くわい(芽が出る)

おせちの重箱の詰め方には地域や家庭でさまざまです。段も5段、または4段が正式ともいわれますが、ここでは現在一般的な3段のおせちについて典型例を示しました。