

令和7年

1月 給食だより



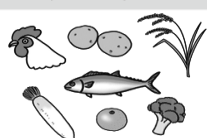
加茂市学校町共同調理場

月	火	水	木	金
22日～28日は 学校給食週間メニュー 「食べて学ぶ！ 日本の世界遺産」 給食で世界遺産のある 地域をめぐるります♪ 	主食 汁物(副菜) 主菜 副菜 飲み物 その他 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 赤色の食品 体をつくるもの 緑色の食品 体の調子を整えるもの 黄色の食品 熱や力のもとになるもの	8 ゆでうどん 年明けうどんスープ ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのごまびたし 牛乳 793 kcal 34.1 g 23.1 g 3.6 g 牛乳 鶏肉 がまほ 油揚げ ちくわ 青のり えのき茸 白菜 人参 小松菜 ねぎ ブロッコリー きゅうり うどん 片栗粉 油 砂糖 ごま	9 ごはん しゅうまい2こ ちんげん菜ののりナムル たまご入りキムチチゲ 牛乳 724 kcal 31.1 g 20.3 g 2.6 g 牛乳 豚肉 刻みのり 豆腐 卵 みそ ちんげん菜 人参 ｷﾍﾞﾂﾓﾔｼ ごぼう 大根 白菜キムチ ねぎ 米 しゅうまい皮 砂糖 油 じゃが芋 ごま	10 食パン りんごジャム トマトミートオムレツ しょうゆフレンチ 白菜とマカロニのシチュー 牛乳 889 kcal 34.5 g 31.1 g 3.8 g 牛乳 卵 鶏肉 瓜 玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 しめじ 白菜 バccoli 食パン りんごジャム 油 じゃが芋 マカロニ バター シュール
13 成人の日	14 ごはん ビビンバの具(肉みそ・ ナムル) ワタンスープ 牛乳 豆乳ムース大福 750 kcal 27.8 g 22.1 g 2.5 g 牛乳 豚肉 大豆ミート みそ ベーコン もやし 生姜 椎茸 ちんげん菜 玉ねぎ ねぎ にんにく ほうれん草 人参 ママ 白菜 米 油 砂糖 ごま かつお	15 ソフトめん ミートソース ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳 822 kcal 38.2 g 23.3 g 2.7 g 牛乳 豚肉 大豆ミート チーズ ツナ マツタケ にんにく 生姜 トマト 玉ねぎ ねぎ もやし 人参 バccoli ブロッコリー きゅうり ツナ ソフト麺 油 マヨネーズ 小麦粉 砂糖	16 加茂中2年生が 考えたこんだて ごはん みそカツ 福神漬け和え かき玉汁 牛乳 カットりんご 781 kcal 27.1 g 21.9 g 2.9 g 牛乳 豚ひれかつ みそ 豆腐 卵 ｷﾍﾞﾂｷﾍﾞﾂｷﾍﾞﾂ 大根 なす すいか 蓮根 人参 えのき茸 ねぎ ほうれん草 りんご 米 油 砂糖 ごま じゃが芋	17 横割り丸パン 照り焼きチキン ごぼうサラダ ABCスープ 牛乳 729 kcal 31.8 g 27.9 g 3.6 g 牛乳 鶏肉 ウナグ トマト ごぼう きゅうり ツナ 人参 にんにく 玉ねぎ ｷﾍﾞﾂﾄﾏﾄ パン ごま 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋
20 ごはん ポークカレー だいこんサラダ 牛乳 768 kcal 29.4 g 21.8 g 2.9 g 牛乳 豚肉 脱脂粉乳 鶏肉 にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト 大根 きゅうり ツナ 米 じゃが芋 加熱肉 バccoli ごま油 砂糖 ごま	21 ごはん ハンバーグきのこデミソース 和風ポテトサラダ 厚揚げとわかめのみそ汁 牛乳 800 kcal 28.3 g 27.9 g 2.8 g 牛乳 卵 ひじき 厚揚げ わかめ みそ 玉ねぎ 椎茸 マツタケ トマト きゅうり 人参 ツナ 大根 ねぎ 米 バター 砂糖 小麦粉 じゃが芋 油	22 中華めん 長崎ちゃんぽんスープ にんじんしりしり シークワサーザリー 牛乳 長崎・熊本・沖縄県 潜伏キリシタン・琉球王国 719 kcal 33.8 g 16.6 g 3.3 g 牛乳 豚肉 さつま揚げ 卵 あさり 卵 生姜 にんにく きくらげ 筍 人参 もやし 白菜 ねぎ たくあん しらす 中華めん 油 砂糖	23 ごはん 大豆コロッケ 三陸わかめサラダ 石狩汁 牛乳 北海道・東北 縄文遺跡群 780 kcal 29.2 g 23.8 g 2.9 g 牛乳 大豆 わかめ がまほ 鮭 みそ 人参 もやし きゅうり ツナ 大根 玉ねぎ しめじ ｷﾍﾞﾂ ねぎ 米 油 砂糖 ごま じゃが芋	24 背割りコッペパン 富士宮焼きそば トマトほうとう ワインゼリー 牛乳 静岡・山梨県 富士山 872 kcal 29.8 g 31.3 g 3.8 g 牛乳 豚肉 魚粉 ウイダー みそ 粉チーズ ｷﾍﾞﾂ人参 玉ねぎ にんにく かぼちゃ ブロッコリー しめじ トマト パン ごま 油 砂糖 マヨネーズ じゃが芋
27 ごはん 鶏ちゃん丼の具 昆布和え 雪見汁 岐阜・富山県 白川郷・五箇山 合掌造り集落 牛乳 733 kcal 29.9 g 22.2 g 2.8 g 牛乳 豚肉 みそ 昆布 油揚げ かまぼこ にんにく ｷﾍﾞﾂ人参 ｼﾒｼ 白菜 きゅうり 大根 しめじ 小松菜 ねぎ 米 ごま油 砂糖 ごま 白玉もち	28 ごはん ぶりカツ 大根の煮あえ もずくのみそ汁 牛乳 新潟県 佐渡島の金山 814 kcal 26.1 g 23.8 g 3.0 g 牛乳 ぶり 打ち豆 わかめ 豆腐 もずく 油揚げ なたねのみそ 大根 人参 ちんげん菜 ねぎ えのき茸 米 油 砂糖 じゃが芋	29 大麦めん けんちんつけ汁 厚焼き玉子 たくあん和え 牛乳 739 kcal 32.4 g 15.8 g 3.4 g 牛乳 鶏肉 卵 人参 大根 椎茸 しめじ ねぎ ｷﾍﾞﾂ小松菜 たくあん 大麦めん ごま油 里芋 ごま	30 加茂中2年生が 考えたこんだて ごはん 鶏のから揚げ ほうれん草とアーモンドの チーズあえ 高野豆腐と里芋の卵とじ 牛乳 みかんゼリー 823 kcal 38.6 g 27.3 g 2.5 g 牛乳 鶏肉 チーズ しらす 高野豆腐 卵 ｷﾍﾞﾂほうれん草 人参 椎茸 玉ねぎ 枝豆 みかん しらす 米 油 アーモンド 砂糖 里芋	31 米粉アップルチップパン チーズオムレツ 海藻サラダ ポークビーンズ 牛乳 781 kcal 37.1 g 26.6 g 3.3 g 牛乳 チーズ ｷﾍﾞﾂ かつ わかめ 昆布 のり 寒天 豚肉 ベーコン ひよこ豆 いんげん豆 大豆 りんご きゅうり ｷﾍﾞﾂツナ ねぎ 玉ねぎ 人参 トマト 米粉パン ごま 砂糖 油 じゃが芋

1月の予定
・8日 給食開始



食べ物を大切にする



米や魚、野菜など、動植物の命をいただいています。その命を粗末にしないよう、感謝し、大切にいただきます。

食事のマナーを守る



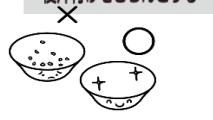
食事のマナーを守って食べることは、食べ物や料理を作ってくれた人の思いを大切にすることにもつながり、感謝の気持ちが伝わります。

食事のあいさつをきちんとする



食事のあいさつの「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物の命や料理に関わる人々への、感謝の気持ちが込められています。

後片付けをきちんとする



食器に食べ残しがないようにしたり、食器を下げたりするなど、後片付けをきちんとすることで、食事を準備してくれた人々への感謝の気持ちが伝わります。

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。★加茂中2年生が考えた献立が登場します！詳細は裏面をご覧ください。

※学校町共同調理場では22日～28日に実施します。

日本の学校給食は、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、戦争による食料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、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から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給食用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」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間は「全国学校給食週間」とすることが定められました。全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、給食についてあらためて考える機会にしたいと思います。



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。

加茂中2年生が考えた献立が給食に登場します！

加茂中学校の2年生が、2学期の家庭科の授業で「給食の献立づくり」に挑戦しました。班で協力し、①栄養バランス、②彩り、③旬(地場産物)、④鉄・カルシウムをとる工夫、という4つの観点のほか、テーマ・食べる人のこと・給食ならではの調理方法や減塩のポイントなども考慮し、1つの作品に仕上げました。調理場の調理能力に制限があるため、観点が高得点でも全品採用とはいかない班もありましたが、可能な限り1・2月の給食に組み込んでいます。どの班も限られた時間の中で上手に意見をまとめ、素晴らしい献立のプレゼンをしていました。

1月16日(木) 受験生応援献立
 2年2組3班の作品
「Winter みんな winner」

- ごはん
- みそカツ
- 福神漬け和え
- かき玉汁
- 牛乳
- りんご

～授業のプレゼンより～

温かい給食で冬の寒さも楽しくのりこえよう！そして自分にも勝ち「勝者」になるのだ！という、受験生への応援メッセージを込めた献立です。縁起良く、みそ「勝つ」に福を呼び込む「福神」漬けあえ、冬においしい食べ物を組み合わせています。

1月30日(木) テスト応援献立
 2年2組1班の作品
「ブレインフードで頭が良くなる!?献立」

- ごはん
- 鶏のから揚げ
- ほうれん草とアーモンドのチーズあえ
- 高野豆腐と里芋の卵とじ
- 牛乳
- みかんゼリー

～授業のプレゼンより～

ブレインフードと呼ばれる頭が良くなるといわれている食材を取り入れました。冬においしい食べ物を入れ、カルシウムや鉄をとれる工夫もしています。受験勉強を頑張っている3年生を応援するために、全校で勉強を頑張ろう！という思いが込められています。

2月は2年1組の生徒が考えた献立が登場します！お楽しみに！