

Main table containing school lunch menus for January, including columns for date, menu items, ingredients, energy values, and nutritional information.

\* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

1月24日～30日は

全国学校給食週間です

1月には全国学校給食週間があります。学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されます。その条文には学校給食の目標として、下の7つのことの育成や理解が掲げられています。

● 健やかな体を育む

適切な栄養摂取で、子どもたちの健康の増進を図る。

● 力を合わせ、学校生活を心豊かに

お互いを思いやって助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。

● 支え合いで成り立つ食生活

食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。

● 自然と命の恵みへの感謝

生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

● 伝統的な食文化

日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。

Table with 3 columns: 基準値 (611 kcal, 24.0 g, 25~30%), 今月の平均栄養所要量 (618 kcal, 23.5 g, 25.1%), 食塩相当量 (2.1 g).

● 生産・流通・消費

食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。

# 令和5年度1月 学校給食献立表



みやま市立中学校

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料 その他	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)				
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			
9 (火)	ごはん 高菜のスタミナ炒め のっぺい汁	牛乳	牛乳	高菜漬 にんじん いら にんじん ねぎ	もやし しいたけ ごぼう	米 里いも でんぶん		しょうゆ 唐辛子 塩 しょうゆ	737 kcal 31.5 g 23.3% 2.2 g	新しい年での給食が始まります 新しい年を迎えました。今年も好き嫌いをせず、元気に給食を食べて大きく成長しましょう。
10 (水)	七草ごはん 千草焼 ぶどう豆 豚汁 パン	牛乳	牛乳	小松菜 ほうれん草 チンゲン菜 大根葉 かぶの葉 水菜	かぶ 白菜 (たまねぎ しいたけ)	米 砂糖 里いも	(油)	しょうゆ 塩 しょうゆ 塩	807 kcal 33.2 g 25.7% 3.2 g	七草は「おせち料理で疲れた胃を休める」「今年も元気に暮らせるように」という意味が込められた日本の伝統的な食事です。
11 (木)	五目野菜炒め ぜんざい スライスチーズ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし しいたけ	砂糖 白玉餅 砂糖	油 ごま油	塩 コンソメ しょうゆ こしょう 酒 塩	875 kcal 37.0 g 25.3% 3.1 g	鏡開きとは、お正月に供えた鏡もちを雑煮やぜんざいなどにして食べ、一家の円満を願う行事です。
12 (金)	麦ごはん チキンカレー ヒレカツ 海藻サラダ	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご グリーンピース	米 麦 じゃがいも (パン粉 でんぶん)	油 カレールウ	塩こしょう ガーリック ワイン カレー粉 ケチャップ ドライカレー (塩)	908 kcal 31.5 g 24.5% 3.3 g	カツカレー 受験に「勝つ」ために、勝つにちなんだ料理で「とんカツ」にしました。カレーにのせてカツカレーにして食べましょう。
15 (月)	麦ごはん 牛肉とじゃがいものきんぴら煮 おからのかきたま汁	牛乳	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ みりん 唐辛子 塩 しょうゆ	773 kcal 24.4 g 26.4% 2.0 g	おから 大豆から豆乳をしぼって、残ったものがおからです。おからは、植物性のたんぱく質やビタミンB群、脂質などが豊富で、特に食物繊維を豊富に含んでいます。ごぼうの約2倍もの量を含みます。積極的にとりたいた食材です。
16 (火)	パン 白菜のクリーム煮 カリフラワーのカレーサラダ キウイフルーツ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)	にんじん	白菜 ブロッコリー カリフラワー キウイフルーツ	パン じゃがいも マカロニ 小麦粉 砂糖	油 バター	ワイン 鶏がら 塩こしょう 塩 酢 こしょう カレー粉	786 kcal 31.2 g 34.1% 3.2 g	カリフラワー ビタミンC、カリウムが豊富な野菜です。キャベツやブロッコリー、白菜、チンゲン菜、菜の花の仲間です。
17 (水)	麦ごはん さばの煮付け ほうれん草の香りあえ 里いものみそ汁	牛乳	牛乳	ほうれん草 ねぎ	しょうが 白菜	米 麦 砂糖 里いも		しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	801 kcal 35.9 g 27.2% 2.2 g	ほうれん草 緑黄色野菜の一つで、ミネラル・ビタミン・鉄分が豊富です。今が旬で美味しいほうれん草をのりで和えています。
18 (木)	米粉パン 五目中華そば 小松菜のマヨネーズあえ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)	にんじん ねぎ	白菜 もやし キャベツ	(米粉) パン 麺 油	マヨネーズ	とんこつ しょうゆ 塩こしょう 酒 しょうゆ 塩	740 kcal 33.5 g 25.8% 4.5 g	手洗い 食中毒が起こるのは、はじめめた梅雨や暑い夏だけではなくありません。冬場には「ノロウイルス食中毒」が考えられます。予防するにはしっかりと手を洗ってください。
19 (金)	高菜ごはん じゃがいものそぼろ煮 アーモンドあえ	牛乳	牛乳	高菜漬け にんじん	しょうが たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぶん 砂糖	油 アーモンド	酒 しょうゆ 酒 しょうゆ しょうゆ 塩	750 kcal 23.8 g 22.1% 1.9 g	食育の日『高菜』 みやま市は日本一の高菜の生産地です。その高菜を使った高菜漬けは、みやま市の特産品のひとつです。
22 (月)	わかめごはん 雑煮 五色なます 黒豆	牛乳	牛乳 (味わかめ)	にんじん	白菜 しいたけ ほうれん草 にんじん 大根	米 麦 煮込み餅 砂糖 (砂糖)		しょうゆ 塩 しょうゆ 酢 塩 (塩)	729 kcal 25.6 g 14.9% 2.5 g	二十日正月 お正月の終わりとなる節日の日を二十日正月といいますが、今日は、二十日正月にちなんだ献立です。
23 (火)	ごはん みそおでん 白菜のおかかあえ のりの佃煮	牛乳	牛乳	にんじん	こんにゃく 大根 白菜	米 里いも 砂糖 (砂糖)	ごま	酒 塩 しょうゆ (しょうゆ)	763 kcal 30.8 g 21.7% 2.4 g	白菜 今が旬の野菜です。鍋物や漬物に使われていることの多い野菜ですが、今日はあえものに使っています。
24 (水)	麦ごはん いわしのおかか煮 もやしのごまあえ だご汁	牛乳	牛乳	にんじん ねぎ	ほうれん草 もやし 白菜	米 麦 (でんぶん 砂糖)	ごま	酒 しょうゆ みりん 塩 しょうゆ (しょうゆ)	817 kcal 32.5 g 22.8% 2.8 g	全国学校給食週間(1/24~1/30) 学校給食の歴史や良さを知り、給食を通して食の知識や食事の大切さを学びましょう。給食は明治22年に山形県の私立忠愛小学校から始まったとされています。
25 (木)	パン 鯨の竜田揚げ ゆでブロッコリー 洋風かきたま汁	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)	にんじん	(たまねぎ しょうが にんにく) ブロッコリー にんじん たまねぎ	パン (でんぶん 砂糖)	油	(しょうゆ みりん 塩こしょう 酢) 塩 鶏がら 塩こしょう しょうゆ	723 kcal 32.4 g 29.9% 2.9 g	全国学校給食週間(鯨) 昔の給食をイメージし、鯨を竜田揚げにしています。今では貴重な鯨ですが、昭和の日本の食卓に現在の肉と同じぐらい定番の食材でした。
26 (金)	ごはん がめ煮 みやま菜の花オイルサラダ 高菜の油炒め	牛乳	牛乳	にんじん いんげん	こんにゃく れんこん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり	米 里いも じゃがいも 砂糖 砂糖	油 菜の花オイル	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ 酢 しょうゆ	726 kcal 22.4 g 19.2% 2.2 g	全国学校給食週間(がめ煮) 福岡県の郷土料理です。がめ煮の「がめ」は博多の方言の「がめくりこむ=寄せ集める」から名前がついたと言われています。
29 (月)	チキンライス ミートオムレツ マカロニサラダ ベジタブルスープ	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース (たまねぎ) きゅうり たまねぎ 白菜	米 (でんぶん 砂糖) マカロニ	油 バター	ケチャップ 塩こしょう ブイヨン (塩 しょうゆ) 塩こしょう ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう ローリエ	738 kcal 28.0 g 27.1% 2.7 g	全国学校給食週間(チキンライス) 今では定番になった、みんなに人気の味ごはんです。とり肉、たまねぎ、にんじんを炒めてケチャップで味付けをし、ごはんを混ぜています。
30 (火)	パン クリームシチュー 大根とハムのサラダ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)	にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン 大根 きゅうり	パン じゃがいも 小麦粉	バター 油	コンソメ 塩こしょう 酢 塩こしょう しょうゆ	745 kcal 28.5 g 33.8% 3.2 g	全国学校給食週間(給食の始まり) 学校給食は戦争により中断していましたが、小麦粉・脱脂粉乳などアメリカのLARA(ララ)等の救援物資で再開されました。このため、主食は、ご飯ではなく、パン給食でした。
31 (水)	ゆかりごはん(少なめ) もちっこうどん キャベツとブロッコリーのおかかあえ ヨーグルト	牛乳	牛乳	(しそ) にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	米 麦 麺 砂糖 (もち米 でんぶん) 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ	773 kcal 26.1 g 15.6% 3.5 g	ブロッコリー ビタミンB群、C、Eを多く含んでいます。つぼみの粒が細かく、紫がかかった色をしている物が美味しいといわれています。

\* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

## 1月24日～30日は 全国学校給食週間です

1月には全国学校給食週間があります。学校給食は「学校給食法」に基づいて実施されます。その条文には学校給食の目標として、下の7つのことの育成や理解が掲げられています。

基準値			今月の平均栄養所要量		
826 kcal	エネルギー		776 kcal		
30.0 g	たんぱく質		29.9 g		
25~30%	脂質エネルギー比		24.7%		
2.5g以下	食塩相当量		2.8 g		

### ● 健やかな体を育む



適切な栄養摂取で、子どもたちの健康の増進を図る。

### ● 力を合わせ、学校生活を心豊かに



お互いを思いやって助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。

### ● 支え合いで成り立つ食生活



食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。

### ● 生産・流通・消費



食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。

### ● 食生活のお手本になる



健全な食生活を営んでいくための判断力と望ましい食習慣を養う。

### ● 自然と命の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

### ● 伝統的な食文化



日本や各地域の伝統的な食文化への理解を深める。