

# 1月の こんだて

★1月の平均栄養価★  
 • エネルギー 721kcal  
 • たんぱく質 29.6g  
 • 脂質 21.8g  
 • 食塩 2.8g

あけましておめでとうございます！本年も安全でおいしい給食をつくってまいりますのでよろしくお願ひします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に、給食の役割について知り、考えてみましょう！

## おせち料理のいわれ



日	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
こんだて と ざいりょう メモ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コーンピラフ</li> <li>こめ 88 黄</li> <li>むぎ 7 黄</li> <li>とりにく 25 赤</li> <li>たまねぎ 30 緑</li> <li>にんじん 8 緑</li> <li>コーン 15 緑</li> </ul> <p>あぶら1 しお0.8 こしょう0.04 コンソメ0.9</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>1本 赤</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ABCスープ</li> <li>とりにく 20 赤</li> <li>ベーコン 5 赤</li> <li>マカロニ(アルファベットがた) 3 黄</li> <li>たまねぎ 25 緑</li> <li>にんじん 12 緑</li> <li>じゃがいも 25 黄</li> <li>パセリ 0.3 緑</li> </ul> <p>しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04 コンソメ0.7</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華風混ぜごはん</li> <li>こめ88 黄</li> <li>むぎ 7 赤</li> <li>ぶたにく 10 赤</li> <li>たけのこ 15 緑</li> <li>ピーマン 5 緑</li> <li>にんじん 12 緑</li> <li>ねぎ 4 緑</li> <li>ほししいたけ 0.8 緑</li> </ul> <p>あぶら1.2 しょうゆ4 しお1 さけ1.2 こしょう0.03 ごまあぶら1 ちゅうかスープのもと1.2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>1本 赤</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とりミニンチと白菜のスープ</li> <li>とりひきにく 20 赤</li> <li>はくさい 25 緑</li> <li>にんじん 12 緑</li> <li>チンゲンサイ 8 緑</li> <li>コーン 6 緑</li> </ul> <p>しお0.5 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04 コンソメ0.7</p>	<p>☆小正月献立☆</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とりそぼろごはん</li> <li>こめ 92 黄</li> <li>むぎ 8 黄</li> <li>とりひきにく 50 赤</li> </ul> <p>しょうが0.4 さけ1.2 あぶら1 さとう1.8 みりん1 しょうゆ3.3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白玉雑煮</li> <li>にこみもち 25 黄</li> <li>にんじん 8 緑</li> <li>はくさい 20 緑</li> <li>にんじん 15 緑</li> <li>だいこん 5 緑</li> <li>こまつな 5 赤</li> <li>かまぼこ 5 赤</li> </ul> <p>みそ4 しろみそ11 さけ1.2 だしこ2.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>100 黄</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>1本 赤</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とんかつ</li> <li>とんかつ 20 赤</li> <li>あげあぶら6 とんかつソース4</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごまドレッシングサラダ</li> <li>ブロッコリー 10 緑</li> <li>きゅうり 20 緑</li> <li>キャベツ 20 緑</li> <li>にんじん 5 緑</li> <li>ごまドレッシング9</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ウインナーポテトスープ</li> <li>ウインナー 15 赤</li> <li>たまねぎ 25 緑</li> <li>にんじん 12 緑</li> <li>じゃがいも 25 黄</li> <li>パセリ 0.4 緑</li> <li>しお0.4 さけ1.2 しょうゆ2.4 こしょう0.04 コンソメ0.7</li> </ul>
16日(金)	2026年の給食が始まりました。本年も安全安心でおいしい給食を作っていますので、よろしくお願ひいたします。1月は、全国学校給食週間があります。これを機に給食の役割について考えてみましょう。	2026年の給食が始まりました。本年も安全安心でおいしい給食を作っていますので、よろしくお願ひいたします。1月は、全国学校給食週間があります。これを機に給食の役割について考えてみましょう。	一月一日の元日は「大正月」、明日の15日は「小正月」といいます。小正月には、豊作や家内安全を祈願します。今日はお正月っぽく、白みそのお雑煮です。おもち入りなので、よくかんで食べてくださいね！	プロッコリーはビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪予防などに効果があります。現在は輸入のものもあるため、1年中スーパーで購入することができますが、本来は11月～3月頃までが旬の冬野菜です。
19日(月)	16日(金)	☆和歌山発見献立☆	20日(火)	21日(水)
こんだて と ざいりょう メモ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>100 黄</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>1本 赤</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マーボー豆腐</li> <li>ぶたひきにく 40 赤</li> <li>とうふ 70 赤</li> <li>にんじん 20 緑</li> <li>ほししいたけ 0.7 緑</li> <li>たけのこ 20 緑</li> <li>たまねぎ 40 緑</li> <li>ねぎ 4 緑</li> </ul> <p>あぶら1 しょうゆ2 さけ1.2 さとう2 トウバンジャン0.1 みそ4 あみみそ4 しうが0.7 にんにく0.7 ごまあぶら0.3 ちゅうかスープのもと0.7 かたりこ2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・バンバンジーサラダ</li> <li>キャベツ 30 緑</li> <li>にんじん 6 緑</li> <li>きゅうり 20 緑</li> <li>とりにく(ほぐしみ) 10 赤</li> </ul> <p>ちゅうかドレッシング8.5 すりごま1.5</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレーライス</li> <li>こめ 92 黄</li> <li>むぎ 8 黄</li> <li>ぶたにく 30 赤</li> <li>じゃがいも 30 黄</li> <li>たまねぎ 30 緑</li> <li>にんじん 22 緑</li> </ul> <p>あぶら1 にんにく0.6 しうが0.6 ウスターソース0.8 しょうゆ0.8 しお0.1 こしょう0.04 カレールウ19 カレー0.3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>1本 赤</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・みかん白玉ポンチ</li> <li>みかん 20 緑</li> <li>パイナップル 35 緑</li> <li>もも 20 緑</li> <li>しらたまだんご 30 黄</li> <li>みかんジュース 15 緑</li> </ul> <p>どれたてみかんをそのまましほった100%ジュース！酸味とあまみのベストバランス！</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>100 黄</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・牛乳</li> <li>人気こんだて 1本 赤</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・照り焼きチキン</li> <li>とりにく 1 1 1</li> </ul> <p>しお0.1 こしょう0.02 さけ1.2 にんにく0.2 しうが0.2 しょうゆ3.5 さとう2 かたりこ0.3 みりん1.5</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ドレッシングサラダ</li> <li>キャベツ 30 緑</li> <li>コーン 5 緑</li> <li>ハム 5 赤</li> </ul> <p>しお0.3 こしょう0.04 あぶら3 さとう1 す3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぶのクリームスープ</li> <li>とりにく 20 赤</li> <li>はくさい 20 緑</li> <li>かぶ 15 緑</li> <li>じゃがいも 20 黄</li> <li>たまねぎ 25 緑</li> <li>にんじん 12 緑</li> </ul> <p>シチューのもと7 しお0.6 こしょう0.04 コンソメ0.1 あぶら1.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>100 黄</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジョア</li> <li>人気こんだて 1本 赤</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ちくわのお好みあげ</li> <li>ちくわ 3 3 3</li> </ul> <p>こむぎ6 かつおぶし0.3 あおのり0.1 あげあぶら4 とんかつソース3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・白菜のおひたし</li> <li>はくさい 35 緑</li> <li>きゅうり 25 緑</li> <li>しょうゆ2.4 さとう0.3</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とりと大根のスープ</li> <li>とりにく 20 赤</li> <li>だいこん 25 緑</li> <li>とうふ 20 赤</li> <li>にんじん 10 緑</li> <li>チンゲンサイ 8 緑</li> </ul> <p>しお0.5 さけ1.2 しうが2.4 こしょう0.04 ごまあぶら0.6 ちゅうかスープのもと0.7 しうが0.15</p>
17日(土)	18日(日)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
17日(土)	18日(日)	2026年の給食が始まりました。本年も安全安心でおいしい給食を作っていますので、よろしくお願ひいたします。1月は、全国学校給食週間があります。これを機に給食の役割について考えてみましょう。	2026年の給食が始まりました。本年も安全安心でおいしい給食を作っていますので、よろしくお願ひいたします。1月は、全国学校給食週間があります。これを機に給食の役割について考えてみましょう。	一月一日の元日は「大正月」、明日の15日は「小正月」といいます。小正月には、豊作や家内安全を祈願します。今日はお正月っぽく、白みそのお雑煮です。おもち入りなので、よくかんで食べてくださいね！
18日(日)	17日(土)	☆和歌山発見献立☆	17日(土)	18日(日)
19日(月)	20日(火)	21日(水)	17日(土)	18日(日)
22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)
22日(木)	23日(金)	24日(土)	25日(日)	26日(月)

\*献立表の数量は、中学生一人当たりの分量で、単位はgです。

令和7年度1月

中学校用No.2

## 知っているかな 学校給食の歴史

1月

## 学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まつたとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



## 脱脂粉乳って何?

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどから脱脂粉乳などの援助物資を受けたものが、再開することができました。



## →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

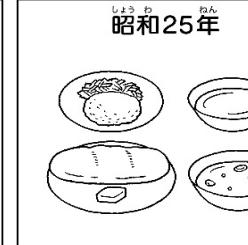
明治22年

おにぎり・塩さけ・  
菓の漬物

昭和22年

ミルク(脱脂粉乳)・  
トマトシチュー

昭和25年

コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・  
ポタージュスープ・コロッケ・  
せんキャベツ・マーガリン

昭和40年

ソフトめんのカレーあん  
かけ・牛乳・甘酢あえ・  
菓物(黄桃)・チーズ

昭和52年

カレーライス・牛乳・塩もみ・  
菓物(バナナ)・スープ

## 食事中にふさわしい会話をしましよう



食事の時に、汚い話や気持ちの悪くなる話をしたり、大声を出したりすると一緒に食べている相手をいやな気持ちにさせてしまします。相手への思いやりの気持ちを持って、楽しい話題を選んで食事をしましょう。

毎月19日は食育の日  
~和歌山発見献立~

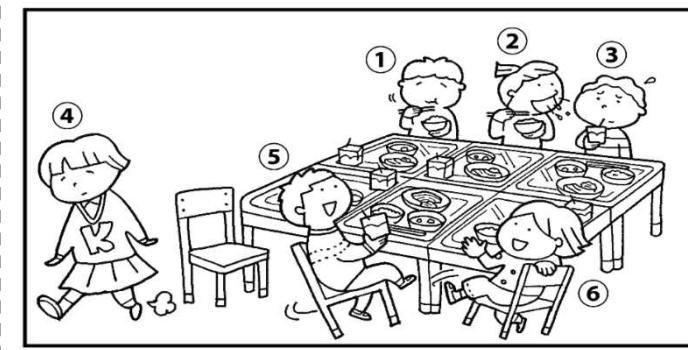
今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」です！

私たちの住んでいる、ここ和歌山県には、全国にほこれる食べ物がたくさんあります。引き続き3月まで、和歌山県の魅力をお伝えしていきます！

今月のテーマは「みかんジュース」です。19日のフルーツポンチに使われているみかんジュースは、田辺市上秋津地域でとれたみかんをそのまましぼったジュースです。完熟みかんのコクとさわやかさ、そして自然な甘さを味わってくださいね～♪

## クイズ マナー違反はだーれだ

下の絵の中にマナー違反が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



\*材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。(アレルギー項目が増えることはあります。)

22日(木)

23日(金)

26日(月)

## ごはん

100 黄

## 牛乳

1本 赤

## サバの梅リース

1C 赤

## ごま和え

30 緑

## 厚あげのしょうが煮

25 緑

## 牛乳

6 緑

## ジャンバラヤ

85 黄

## 牛乳

7 黄

## ウインナー

20 赤

## あげあぶら5

15 赤

## ウスターソース2.5 しょうゆ1 みりん1

30 緑

## さとう0.7 ねりうめ1.4 みず1.5

12 緑

## コーン

10 緑

## ピーマン

5 緑

## あぶら1.2 しお0.7 こしょう0.04

1 本 赤

## コンソメ0.7 ケチャップ18 あかワイン1

1 本 赤

## ウスターソース1.2 カレー0.5

1 本 赤

## クリームシチュー

20 赤

## 牛乳

10 緑

## クリームコーン

25 黄

## じゃがいも

30 緑

## たまねぎ

12 緑

## あつあげ

3 緑

## にんじん

1 本 赤

## こんにゃく

1 本 赤

## いんげん

1 本 赤

## しおゆ5 しょうが0.25 さとう1.7

1 本 赤

## しお0.1 みりん1.2 だしこ1.5

1 本 赤

## コンソメ0.9 あぶら1.2 人気デザート

1 本 赤

## ジャンバラヤ

1 本 赤

## 牛乳

1 本 赤

## クリームシチュー

1 本 赤

## 牛乳

1 本 赤

## カットわかめ

1 本 赤

## ねぎ

1 本 赤

## シチューのもと7.5 しお0.6 こしょう0.04

1 本 赤

## コンソメ0.9 あぶら1.2 人気デザート

1 本 赤

## ジャンバラヤ

1 本 赤

## 牛乳

1 本 赤

## カットわかめ

1 本 赤

## ねぎ

1 本 赤

## ミネラル

1 本 赤

## 具

1 本 赤

## 人気の具

1 本 赤

## 具

1 本 赤