

1月の給食目標

給食について知ろう



あたらしい年を迎え、3学期がスタートしました。年度末に向けて、月日が流れるのを早く感じる時期ですが、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思えます。みなさんの健康を少しでも支えられるように、センターでも職員が一丸となって安全でおいしい給食をお届けします。今年もよろしくお祈りします。

しょうがつりょうり お正月料理について知ろう!

日本のお正月は、新しい年がよい年になるように、山の上から降りてくる「歳神様」をお迎えするところから始まります。そして、神様にお供えする食事として、おせち料理やお雑煮を作ります。神様と同じ物を食べることで、力を分けてもらい、1年を元気に過ごすことができると考えられているのです。また、おせち料理には、黒豆や数の子、ごまめ（田作り）、たたきごぼうなどが入っていて、それぞれ食べる人の健康や幸せを願う思いがこめられています。お雑煮も多く地域で食べられていますが、地域や家庭によってさまざまで、作り方や具の種類、もちの形など、違いがあります。



1月の行事&記念日 3択クイズ

答えは裏面の下にあるよ!

1/1 元日

Q1 おせち料理の「だて巻」には、どんな願いがこめられている?

① 知識が身につくように ② 恋がうまくいくように ③ 長生きできるように

1/7 人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草の中で、スズシロとは何のこと?

① かぶ ② 大根 ③ れんこん

1/11 塩の日

Q3 「塩少々」とは、どのくらい?

① 2本の指でつまんだ量 ② 小さじ1ばい ③ コップ1ばい

1/15 小正月

Q4 この日に健康を願って作るおかゆには何を入れる?

① たまご ② 梅干し ③ あずき

1/20 二十日正月

Q5 お供え物を食べ尽くす風習があるこの日は、何といわれている?

① 空正月 ② 骨正月 ③ 血正月

1/24~30 全国学校給食週間

Q6 日本で最初の学校給食として伝わるのはどのメニュー?

① カレーライス ② おにぎり、焼き魚、つけ物 ③ コッペパン、トマトシチュー

令和8年1月 水沢中学校 献立表(前半)

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8木			ごはん			米	800 kcal
			松風焼き	鶏肉, 豚肉, たまご, みそ	ねぎ, しょうが	パン粉, 油, ごま	33.2 g
			煮なます	油揚げ, うち豆	だいこん, にんじん	油	24.6 g
			七草風ぞうすい	鶏肉, かまぼこ	こまつな, せり, みつば, かぶ, だいこん, ねぎ, にんじん	もち米	2.9 g
9金	考えた献立 6年生が 川治小		コシヒカリごはん			米	908 kcal
			とりの唐揚げ	鶏肉, たまご	しょうが	薄力粉, 油	37.8 g
			ごまあえ	みそ	こまつな, もやし, にんじん	ごま, 油	30.7 g
			和風クリームシチュー	ウインナー, あさり, 牛乳, 生クリーム, みそ, 豆乳	玉ねぎ, にんじん, しめじ, コーン, パセリ	じゃがいも, 油, 米粉	2.5 g
13火			ごはん			米	828 kcal
			手作りおからハンバーグ旨ソース	鶏肉, 豚肉, おから, たまご, 牛乳	トマト, 玉ねぎ, りんごビューレ	油	29.1 g
			たくあんカレマヨサラダ	ハム	ゆきんこたくあん, キャベツ, にんじん, こまつな	はるさめ, ノンエッグマヨネーズ	26.3 g
			根菜のごま汁	油揚げ, みそ	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ	じゃがいも, ごま	3.3 g
14水	メニューの塩日		コシヒカリごはん			米	758 kcal
			チャプチェ	豚肉	にんじん, 玉ねぎ, しめじ, にら	はるさめ, 油, ごま	29.9 g
			チゲに入れてもおいしい揚げタラ	たら		油	20.7 g
			トマトチゲ鍋	あさり, 豆腐	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, えのき, トマト, トマト	油	1.8 g
15木			ごはん			米	782 kcal
			笹かまぼこのオイマヨ焼き	笹かまぼこ, 豆乳		ノンエッグマヨネーズ, 薄力粉	31.5 g
			油揚げのごま酢あえ	油揚げ	はくさい, こまつな, にんじん	油, ごま	23.1 g
			きのこ豆腐のくず煮	豆腐, 豚肉	はくさい, にんじん, たけのこ, チンゲンツァイ, まいたけ, しめじ, えのき, こんにゃく	油	2.9 g
16金			ごはん			米	832 kcal
			すきやき卵焼き	たまご, 豚肉, 豆腐	にんじん, ねぎ, こんにゃく	油	31 g
			ポテトサラダ	ハム	きゅうり, 玉ねぎ, にんじん, コーン	じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ, 油	25.2 g
			さつま汁	鶏肉, 豆腐, みそ	だいこん, にんじん, ごぼう, ねぎ, こんにゃく	さつまいも	2.9 g
19月			ごはん			米	859.0 kcal
			にしんの体ほかほかあんかけ	にしん		米粉, 油	32 g
			冬のころりんサラダ	チーズ	ブロッコリー, りんご, コーン, だいこん	油	30.1 g
			沢煮汁	豚肉, かまぼこ, 昆布, かつお節	たけのこ, にんじん, ごぼう, だいこん, えのき	はるさめ	2.9 g
20火	メニューのおかまちの日		キャロットピラフ			米	815.0 kcal
			雪山クリームソース	鶏肉, 豚肉, ベーコン, 牛乳, 生クリーム, 豆乳	にんじん, 玉ねぎ, はくさい, しめじ, ブロッコリー, にんにく, しょうが	じゃがいも, 油, 砂糖	27 g
			雪ん子サラダ	ハム, チーズ	にんじん, キャベツ, きゅうり	マカロニ, 油	27.7 g
							2.9 g



かがみびら
鏡開き

かがみ
鏡もちをおいしく食べて
今年1年、元気にすごしましょう!





1/24~1/30は

「全国学校給食週間」です

にほんがっこうきゅうしょく

日本の学校給食のあゆみ

がっこうきゅうしょくはじ

学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり

やぎかな

焼き魚

つけもの

漬物

めいじ

ねん

(明治 22 年ごろ)

ごしき

五色ごはん

えいよう

栄養

みそ

汁

たいしやう

ねん

(大正 12 年ごろ)



しえんぶつし

支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク

トマトシチュー

しょうわ

ねん

(昭和 22 年ごろ)

コッペパン・ミルク

たったあ

クジラの竜田揚げ


ぜ

せん切りキャベツ

しょうわ

ねん

(昭和 25~30 年ごろ)



ゆたこんだてないよう

バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していききました。

ミートスパゲッティ

ぎやうにゅう

牛乳

しょうわ

ねん

(昭和 40~50 年ごろ)

カレーライス

ぎやうにゅう

牛乳

塩もみ


たまご

ゆで卵

しょうわ

ねん

(昭和 51 年ごろ)



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康的な食生活を送ることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

毎週の献立

【 毎週の献立 】

②=90 ②=90 ③=70 ①=80

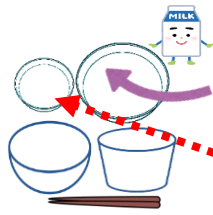
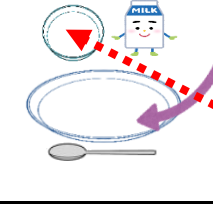
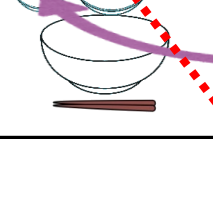
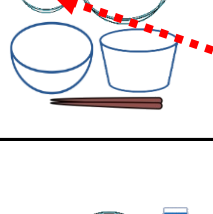

【 「子ども」の食生活 】

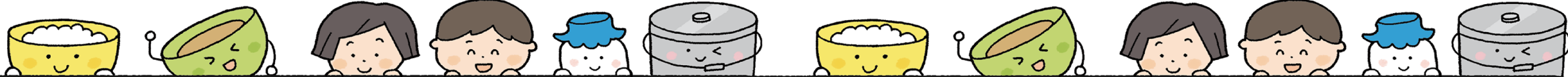
②=20 【 「子ども」の食生活 】

①=10

令和8年1月 水沢中学校 献立表(後半)

都合により献立内容を変更することがあります。

日	予定	牛乳・食器具	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量
21 水			ごはん			米	769 kcal
			豆腐しゅうまい	鶏肉, しぼり豆腐, おから	キャベツ, にんじん, 玉ねぎ	油, しゅうまいの皮	29.5 g
			冬菜の彩りあえ	ひじき, ツナ	にんじん, とうな, コーン	油	21.5 g
			マーボー大根	豚肉, みそ	だいこん, ねぎ, にんじん, もやし, たけのこ, チンゲンツアイ, にんにく, しょうが	油	2.5 g
22 木			コシヒカリごはん			米	774 kcal
			ハヤシライス	豚肉	玉ねぎ, にんじん, えのき, しめじ, エリンギ, いんげん, トマト, にんにく	じゃがいも, 油	24.7 g
			はくさいのフレンチサラダ	ハム	はくさい, きゅうり, コーン	油	23.0 g
							3.0 g
23 金			ごはん			米	852 kcal
			もずく丼の具	もずく, 豚肉, かつお節	玉ねぎ, にんじん, コーン, こまつな	油	33.1 g
			沖縄そば風スープ	豚肉, かまぼこ, かつお節	もやし, にんじん, ねぎ	ビーフン	25.1 g
			サターアングギー	たまご		薄力粉, 黒砂糖, 油, 砂糖	2.2 g
26 月 特別献立①			中華めん			中華めん	870 kcal
			豆乳キムチスープ	豚肉, みそ, 豆乳	もやし, はくさいキムチ, にんじん, えのき, こまつな, ねぎ	油, ねりごま	31.8 g
			しその実あえ		キャベツ, きゅうり, しその実漬け		23.9 g
			発酵食品なミニ揚げパン			ミニコッペパン, 油, 砂糖, 粉糖	2.9 g
27 火 特別献立②			ごはん			米	763 kcal
			赤魚の甘酒みそ焼き	あかうお, みそ			32.1 g
			たくあんのおかかチーズあえ	チーズ	たくあん, だいこん, きゅうり, にんじん	ごま	18.6 g
			塩こうじ豚汁	豚肉, 豆腐, みそ	にんじん, ごぼう, はくさい, なめこ, ねぎ	じゃがいも	2.8 g
28 水 特別献立③			お米のババロア	豆乳クリーム	みかん	砂糖, 米粉, 水あめ	
			コシヒカリごはん			米	794.0 kcal
			厚揚げのタルタル焼き	生揚げ, チーズ	玉ねぎ, きゅうりピクルス	ノンエッグマヨネーズ	31.6 g
			五目納豆あえ	ひじき, かまぼこ, 納豆, かつお節	ほうれんそう, キャベツ, にんじん		27.4 g
29 木 特別献立④			天地人なべ	豚肉, 油揚げ, みそ	にんじん, だいこん, はくさい, ねぎ, こんにゃく	さといも	3 g
			ごはん			米	894.0 kcal
			みぞれんこんカレー	豚肉, みそ	玉ねぎ, れんこん, エリンギ, トマト, りんごピューレ	油	28.2 g
			ザワークラウト風サラダ		キャベツ, コーン	油	24.2 g
30 金 特別献立⑤			ドライフルーツ入りヨーグルトあえ	ヨーグルト, 練乳	みかん缶, 黄桃缶, バイン缶, りんご缶, 干しぶどう		3 g
			ごはん			米	875.0 kcal
			鶏肉のナンプラー唐揚げ	鶏肉		米粉, 油	37.1 g
			ザーサイ和え	サラダチキン	もやし, にんじん, きゅうり, ザーサイ	油, ごま	28.8 g
			酒かす入り豆乳チャウダー	ベーコン, あさり, 豆乳, 生クリーム, みそ	玉ねぎ, にんじん	油, じゃがいも	3 g



給食週間特別献立が26日からスタートします！

学校給食センターでは、全国学校給食週間にちなんで、1月26日(月)~30日(金)の5日間、特別献立を実施します。今年のテーマは「すごいぞ!発酵食品週間」です。「発酵」ってそもそもなんだろう? 腐っていること?? 食品の素晴らしいところをたくさん知って、実際に食べてもらって、みんなで健康な身体を目指す一週間にしたいと思います。後日、食育だより特別号で詳しくお知らせします。どんな発酵食品が給食に出るか楽しみにしていてくださいね。