



1月分 給食こんだて



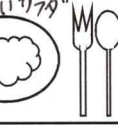
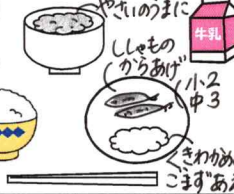
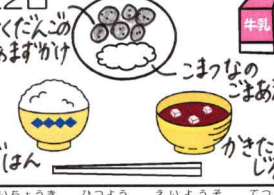
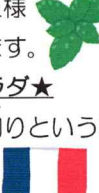
にいまへるHP



にいまへる紹介動画

令和6年

新見市学校給食センター にいまへる

月	火	水	木	金
☆1月24日～30日は 学校給食 週間です!☆ 給食ができるまでには、たくさんの方が関わっています。この機会にぜひ食べ物の大切さや役割について考え、感謝の気持ちをもって食事をいただきます。 	9日 ミルクムース ちゅうかどん ちゅうかサラダ 牛乳 食べ物の役割「緑の食品」 緑の食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えます。緑の食品をたっぷり食べ、かぜを予防しましょう。 	10日 さわらのこはあげ ごまあえ ななな とうふじる 牛乳 行事食「七草」 1月7日は、五節句の一つ「人日の節句」です。この日には七草がゆを食べる風習があります。 	11日 しょうあずきいり ぜんざい ごはん とりにく(のり)やき 2ヶ ひたし 牛乳 行事食「鏡開き」 鏡開きは地方によって、11日または15日に行われます。鏡餅を食べることで、神様の力を授けてもらい、家族の健康を願います。 	12日 フルーツゼリー ソフトめん ツナクリームソース やさいサラダ 牛乳 食事のマナー 食事のマナーは、人と楽しく食事をするためにとても大切なことです。今のうちからしっかりと身につけておきましょう。 
15日 ぶたにくのオロロス ライス やさいスープ 牛乳 食べ物の役割「赤の食品」 赤の食品は、体をつくるものになります。今日の給食では、豚肉、ベーコン、みそ、牛乳です。 	16日 ひじきのいり さばの(お)やき ごはん ごまあえ 牛乳 朝食の役割 朝食は1日のエネルギー源としてとても大切です。朝食をしっかりと食べ、1日を元気に過ごしましょう。 	17日 ヨーグルト チキンライス やさいサラダ ウインナー2(ほん) 牛乳 安全と衛生に気をつけた食事 安全な給食を作るために、調理員さんは身じたくや手洗いに気をつけています。みなさんも身じたくを整えて準備をしましょう。 	18日 けんまい ごはん やさいのまに しゃもの(う)あげ 牛乳 歯と口の健康 かみごたえのある食べ物(玄米・茎わかめ・ごぼう・れんこん・こんにやくなど)をよくかんで食べてじょうぶな歯をつくりましょう。 	19日 けんらんうどん ごしきあえ 牛乳 食べ物の役割「黄の食品」 今日の給食の黄の食品は、うどん、さといも、油、さとう、ごま、たいやきです。エネルギーのもとになります。 
22日 にく(う)め あずきかけ ごはん 牛乳 成長期に必要な栄養素「鉄」 鉄は血液をつくるものになり、成長期にはとても大切です。今日の給食には、鉄の多いレバー入り肉だんご、卵、小松菜などを使っています。 	23日 みかん ハヤシライス やさいサラダ 牛乳 バランスのよい食事のとり方 赤・緑・黄の3つのグループの食品をそろえると食事のバランスがよくなります。3つのグループをそろえて食べましょう。 	24日 やさいのゆずあえ ごはん 牛乳 地産地消「岡山県」 地産地消とは、地域で生産されたものを、地域で消費するという意味です。地域の食材を味わい、感謝していただきます。 	25日 さけの(お)やき あさづけ ごはん 牛乳 学校給食の歴史 明治22年、山形県の小学校で、日本で最初の給食が始まりました。弁当を持参することができない子どものために『おりぎり・焼き鮭・漬け物』を昼食に出したのが始まりです。 	26日 ひるぜん ヨーグルト あじの(う)あげ 牛乳 岡山県味めぐり「真庭市」 ★緑山おこわ★ 真だくさんのおこわで、お祭りやお祝いの日には必ず作られる郷土料理です。 ★緑山高原はクロボコと呼ばれる真っ黒な土で覆われています。粒が小さくやわらかくて、水もちがよいので、大根の栽培にぴったりです。 ★また、約2,000頭のジャージー牛が飼育されていて、その数は日本一です。牛乳は味が濃くまろやかで、ヨーグルトやチーズなどにも加工されます。 
29日 キャロットピラフ 牛乳 世界の食事「フランス」 2024年7月26日～8月11日まで、フランスの『パリ』で、夏季オリンピックが開催されます。これにちなんで、給食でもフランスの料理を取り入れました。 ★ピラフ★トルコで生まれ、フランスに伝わり、発展した洋風の炊き込みごはんです。 ★鶏肉のピストゥ★ ピストゥとはバジルソースのことです。フランスでは、バジルはハーブの王様とも呼ばれています。 ★マセドアンサラダ★ マセドアンは角切りという意味です。 	30日 やさいサラダ カレーチュー 牛乳 学校給食の移り変わり コッペパンを油で揚げ、砂糖をまぶした『揚げパン』は、昭和39年頃から給食に出ています。 昔は毎日パンで、かたくてバサバサでした。このパンを食べやすいように工夫してできたのが『揚げパン』です。砂糖だけではベトベトするので、きな粉もまぶすようになりました。50年以上たった今でも人気があります。 ご家庭で給食の昔話をしてみるのもいいですね。 	31日 とりにく(のり)やき ごまあえ ごはん 牛乳 生活習慣病予防の食事「減塩」 生活習慣病を予防するためには、子どものころからうす味に慣れることが大切です。今日の給食は香味野菜や豆乳を利用して減塩しています。 ★七草がゆ★ ★一年間、家族が病気をせず健康に過ごせますようにと願いを込めて、1月7日に七草がゆを食べます。 ビタミンたっぷりの七草で栄養のバランスを整え、正月のごちそうで疲れたおなかを消化の良いおかゆで休ませる意味もあります。 	「春の七草」言えるかな？ せり なずな ごきょう (お)ばら はひけのこ すずな すずしろ 給食では、せり、すずな、すずしろと、他はかわりの野菜を使った「七草ごはん」が10日にです。 	★鏡開き★ ★正月に神様にお供えた鏡餅を下げ、お雑煮やぜんざいにして食べます。鏡餅を割って開いたことを「運が開く」にかけて、「鏡開き」といいます。 ★11日のぜんざいには、新見産の白小豆も使います。 

きゅう　しよく　こん　だて　よ　てい　ひょう

1月分給食献立予定表

令和6年

新見市学校給食センター　にいまへる

日付	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	小学校 I給食 - (kcal) ﾀﾊﾟｸ(g)	中学校 I給食 - (kcal) ﾀﾊﾟｸ(g)	お　　も　　な　　ざ　　い　　り　　よ　　う		
				あ　　か	みどり	きいろ
				体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーになる
9 (火)	中華丼　牛乳　中華サラダ　ミルクムース	674 31.7	800 37.8	ぶたにく　ぎゅうにゅう いか	はくさい　きゅうり　たまねぎ たけのこ　しいたけ　もやし ブロッコリー　さやいんげん にんじん　しょうが　にんにく	こめ　むぎ あぶら　ごまあぶら でんぷん　ムース ドレッシング
10 (水)	七草ごはん　牛乳　鯖のこはく揚げ ごま酢あえ　豆腐汁	650 29.6	769 34.3	あぶらあげ　ぎゅうにゅう さわら　とうふ わかめ	だいこん　かぶ みずな　せり キャベツ　こまつな にんじん　ねぎ	こめ　あぶら でんぷん　さとう ごま
11 (木)	ごはん　味付けのり　牛乳　鶏肉の照り焼き ひたし　白小豆入りぜんざい	694 27.2	817 30.9	とりにく　ぎゅうにゅう かつおぶし　あずき しろあずき　のり	にんじん　キャベツ ほうれんそう	こめ　むぎ さとう　しらたまもち
12 (金)	ソフトめんツナクリームソース　牛乳 野菜サラダ　フルーツゼリー	653 28.5	823 35.6	ツナ　ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ　とうもろこし グリンピース　にんにく キャベツ　ブロッコリー にんじん	ソフトめん　あぶら ドレッシング　ホワイトルウ ゼリー　(こめこ)
15 (月)	ライス　牛乳　豚肉のオーロラソース サラダ　野菜スープ	651 27.7	789 33	ぶたにく　ぎゅうにゅう ベーコン　みそ	キャベツ　ブロッコリー とうもろこし　さやいんげん たまねぎ　にんじん	こめ　むぎ さとう　じゃがいも でんぷん　あぶら ドレッシング
16 (火)	ごはん　牛乳　鯖の塩焼き ごまあえ　ひじきの炒り煮	631 24	753 27.9	さば　ぎゅうにゅう とりにく　あぶらあげ ひじき	キャベツ　ほうれんそう にんじん　さやいんげん ごぼう　こんにゃく	こめ　むぎ ごま　さとう あぶら
17 (水)	チキンライス　牛乳　ウィンナー 野菜サラダ　ヨーグルト	653 25.3	785 30.5	とりにく　ぎゅうにゅう ウィンナー　ヨーグルト	たまねぎ　にんじん マッシュルーム　グリンピース トマト　キャベツ アスパラ	こめ　むぎ あぶら　マヨネーズ
18 (木)	玄米ごはん　牛乳　ししゃものから揚げ 荳わかめのごま酢あえ　野菜のうま煮	634 22.5	783 27.9	ししゃも　ぎゅうにゅう かまぼこ　ひらてん くきわかめ	さやいんげん　キャベツ きゅうり　にんじん ごぼう　れんこん こんにゃく	こめ　げんまい でんぷん　あぶら ごま　さとう じゃがいも
19 (金)	けんちんうどん　牛乳　五色あえ ミニたい焼き	624 24.1	772 29.2	とりにく　ぎゅうにゅう とうふ　たまご	にんじん　だいこん ごぼう　ねぎ キャベツ　ほうれんそう こんにゃく	うどん　さといも さとう　あぶら ごま　たいやき
22 (月)	ごはん　牛乳　肉だんごの甘酢かけ 小松菜のごまあえ　かき玉汁	663 25.6	803 30.4	にくだんご　ぎゅうにゅう (レバーいり)　たまご	キャベツ　こまつな にんじん　たまねぎ ほうれんそう	こめ　むぎ あぶら　さとう でんぷん　ごま
23 (火)	ハヤシライス　牛乳　野菜サラダ　みかん	648 23.7	778 28	ぎゅうにく　ぎゅうにゅう	にんじん　たまねぎ　にんにく マッシュルーム　グリンピース とうもろこし　ブロッコリー キャベツ　トマト　みかん	こめ　むぎ あぶら　ハヤシルウ ドレッシング　(こめこ)
24 (水)	ごはん　牛乳　すき焼き　野菜のゆず酢あえ ピオーネゼリー	689 25.2	828 30	ぎゅうにく　ぎゅうにゅう やきどうふ	だいこん　にんじん ごぼう　たまねぎ こまつな　はくさい ねぎ　ゆず　こんにゃく	こめ　むぎ さとう　あぶら ゼリー
25 (木)	もち麦ごはん　牛乳　鮭の塩焼き　浅漬け すいとん	644 28.9	763 33.4	さけ　ぎゅうにゅう あぶらあげ　ちくわ みそ	はくさい　きゅうり たくあん　だいこん ごぼう　にんじん ねぎ	こめ　もちむぎ すいとん
26 (金)	蕨山おこわ　牛乳　鰯のから揚げ 大根なます　蕨山ヨーグルト	694 27.7	813 32.2	とりにく　ぎゅうにゅう ちくわ　あぶらあげ あじ　ヨーグルト	ごぼう　にんじん しいたけ　グリンピース しょうが　だいこん きゅうり	こめ　もちごめ あぶら　さとう ごま　でんぷん
29 (月)	キャロットピラフ　牛乳 鶏肉のピストゥ　マセドアンサラダ	686 27.2	808 31.1	ウィンナー　ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ　とうもろこし グリンピース　にんじん キャベツ　きゅうり バジル　レモン　にんにく	こめ　むぎ あぶら　オリーブオイル じゃがいも　マヨネーズ
30 (火)	きなこ揚げパン　牛乳　カレーシチュー 野菜サラダ	684 26.6	898 33.9	とりにく　ぎゅうにゅう きなこ	にんじん　たまねぎ グリンピース　にんにく キャベツ　ブロッコリー とうもろこし	パン　あぶら さとう　じゃがいも ドレッシング　カレールウ (こめこ)
31 (水)	ごはん　牛乳　鶏肉の香味だれかけ おかかあえ　豆乳みそ汁	698 27.5	846 32.8	とりにく　ぎゅうにゅう かつおぶし　あぶらあげ みそ　とうにゅう	ねぎ　にんにく しょうが　キャベツ ほうれんそう　にんじん たまねぎ	こめ　むぎ でんぷん　あぶら ごま　さとう じゃがいも

☆食べ物、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。
3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

