



1月分 給食こんだて



にいみ〜るHP



にいみ〜る紹介動画

令和7年

新見市学校給食センター にいみ〜る

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|--|---|---|--|
| <p>★哲西の米粉パン★ それぞれの学校で、年2回、給食に出ます。 <2回目> 1月14日:高尾小・千屋小 1月15日:神代小 1月16日:神郷北小 1月17日:やがみ小・のちし小 1月18日:矢神小・野馳小 1月19日:哲西中</p> | <p>7日 ぶどうゼリー ちゅうかどん ちゅうかあえ</p> | <p>8日 さわらのこはくあげ ごますあえ なめし みそしる</p> | <p>9日 しろあずきいり ぜんざい ごはん のりのつくだに とりにくのてりやき2こ ごしきあえ</p> | <p>10日 やさしいサラダ ソフトめん ツナクリームソース</p> |
| | <p>安全と衛生に気をつけた食事 手には目に見えない菌がたたくさんついているので、汚れていないように見えても手を洗う必要があります。食事の前や後にはせっけんを使っていねいに手を洗いましょう。</p> | <p>季節を味わう料理 食べ物が一番おいしくて栄養が含まれている時期を「旬」といいます。今日の給食は、冬が旬の大根、キャベツを使っています。旬の野菜のおいしさを味わっていただきましょう。</p> | <p>行事食「鏡開き」 鏡開きは、正月にお供えていた鏡餅を下げて、無病息災を願って食べる行事です。今日のぜんざいには新見産の白小豆を使っています。ぜんざいの中には白玉もちが入っているので、しっかりかんで食べましょう。</p> | <p>食事のマナー 食事のマナーは、周りの人への思いやりの気持ちがあらわれたものです。食器の持ち方や姿勢、食べ方などに気をつけて、一緒に食べる人に嫌な思いをさせないようにしましょう。</p> |
| <p>★1月24日～30日は全国学校給食週間★ 学校給食週間は、いつも食べている給食に目を向けて、給食の大切さや役割について知ってもらうために定められました。給食ができるまでには、たくさんの方が関わっています。給食を食べられることに感謝の気持ちをもって、いただきましょう。</p> | <p>14日 やさしいサラダ チキンガーリックソテー 2こ オニオンスープ コッパン</p> | <p>15日 チョコプリン ハヤシライス やさしいサラダ</p> | <p>16日 ししゃものからあげ小2ひき中3ひき げんまいごはん くさわかめのごますあえ</p> | <p>17日 ミニたいやき けんちんうどん すのもの</p> |
| | <p>正しい配膳と盛りつけ 洋食の場合、パンは奥側、おかずは左側、スープは右側に置きます。スプーンなどは右に置きます。食べる前に正しく配膳できているかを確認しましょう。</p> | <p>食べ物の役割「緑の食品」 緑のグループの食品は、野菜やきのこ、果物で、体の調子を整えてくれます。今日の給食には緑のグループの食品をたくさん使っています。残さず食べましょう。</p> | <p>歯と口の健康 今日は、玄米、茎わかめ、ししゃも、ごぼう、こんにやくなど、かみごたえのあるものを多く使っています。よくかんで食べて、じょうぶな歯をつくりましょう。</p> | <p>食べ物の役割「黄の食品」 黄のグループの食品は、ごはんやパン、めん、いもなどで、エネルギーのもとになります。今日の黄のグループの食品は、うどん、さといも、油、さとう、たいやきです。</p> |
| <p>20日 チャーハン ちゅうかあえ ぎょうざ 2こ</p> | <p>21日 やさしいサラダ カレーシチュー きなこあげパン</p> | <p>22日 ひじきのいりに いわしのしょうがに ごはん すのもの</p> | <p>23日 パンサンスウ マーボー豆腐 ごはん</p> | <p>24日 さけのしおやき あさづけ もちむきごはん すいとん</p> |
| <p>安全と衛生に気をつけた食事 安全な給食を作るために、給食センターでは、身じたくや手洗いに気をつけています。みなさんも給食の前には石けんで手を洗って、身じたくを整えて準備をしましょう。</p> | <p>学校給食の移り変わり コッパンを油で揚げ、砂糖をまぶした「揚げパン」は、昭和39年ごろから給食に登場しました。先生やお家の人に昔の給食の話聞くのもいいですね。</p> | <p>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。朝食をしっかり食べて、1日を元気に過ごしましょう。</p> | <p>成長期に必要な栄養素「たんぱく質」 たんぱく質は、筋肉や血液、骨など、体をつくる栄養素で、成長期にはとても大切です。たんぱく質は、肉や魚、大豆などに多く含まれています。しっかり食べて丈夫な体をつくりましょう。</p> | <p>学校給食の歴史 明治22年、山形県で日本で最初の給食が始まりました。弁当を持ってこることができない子どもたちのために、「おにぎり、焼き鮭、漬物」を出したのが始まりです。</p> |
| <p>27日 ちやぎゅう げんきもりもりどん すのもの</p> | <p>28日 ソースサラダ セルフフィッシュサンド ほんだんぱん スコッチプロス ホキフライ</p> | <p>29日 ミニアゼロラゼリー チャブチエどん はくさいのナムル</p> | <p>30日 とりにくのからあげ2こ ポテトサラダ わかめごはん かきたまじる</p> | <p>31日 ヨーグルト ドライカレー やさしいサラダ</p> |
| <p>地産地消「にいみの日」 今日は新見市産の米(きぬむすめ)や、千屋牛、白菜など地域の食材をたくさん使っています。給食ができるまでには、生産者の人、調理をする人、配達をする人など、たくさんの方が関わっています。感謝して、味わっていただきましょう。</p> | <p>オリ・パラ給食「イギリス」 白身魚のフライにポテトフライを添えた「フィッシュ&チップス」がイギリスの代表的な料理です。今日は、白身魚のフライをパンに挟んで食べましょう。スコッチプロスはイギリスの家庭料理で、麦や野菜が入った具だくさんのスープです。</p> | <p>バランスのよい食事のとり方 主食(ごはん、パン、めんなど)、主菜(肉、魚、卵料理など)、副菜(野菜料理)をそろえると栄養のバランスがよくなります。丼ぶりの時は、ごはんの上に肉や野菜をたくさん使うとバランスがよくなります。</p> | <p>大佐中1年提案献立 大佐中学校1年生と、授業でスポーツ栄養について勉強し、成長期に必要な栄養素を取り入れた献立を考えてくれました。スポーツで力を発揮できるよう、たんぱく質や炭水化物が多い献立になっています。しっかり食べましょう。</p> | <p>食べ物の役割「赤の食品」 赤のグループの食品は、肉や魚、卵、大豆などで、体をつくるもとになります。今日の赤のグループの食品は、豚肉、牛肉、鶏肉、卵、ヨーグルト、牛乳です。残さず食べましょう。</p> |



1月分給食献立予定表



令和7年

新見市学校給食センター にいみ〜る

| 日付 | こんだてめい | 小学校 I給食 (kcal) たんぱく (g) | 中学校 I給食 (kcal) たんぱく (g) | おもなざいりょう | | | | | |
|--------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------------|
| | | | | 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 | |
| 7 (火) | 中華丼 牛乳 中華あえ ぶどうゼリー(手作り) | 643 30.2 | 779 36.2 | ぶたにく ぎゅうにゅう ゼラチン | いか かんてん | キャベツ にんじん だいこん にんにく | たまねぎ しいたけ しょうが ブロッコリー もやし ぶどう | こめ あぶら かたくりこ | むぎ ごまあぶら さとう |
| 8 (水) | 菜めし 牛乳 鯖のこはく揚げ ごま酢あえ みそ汁 | 647 29.5 | 765 34.1 | あぶらあげ さわら わかめ | ぎゅうにゅう とうふ みそ | だいこん キャベツ にんじん | だいこんぼ こまつな ねぎ | こめ かたくりこ ごま | あぶら さとう |
| 9 (木) | ごはん のりの佃煮 牛乳 鶏肉の照り焼き 五色あえ 白小豆入りぜんざい | 705 27.2 | 832 31 | ぎゅうにゅう たまご | とりにく のり | キャベツ だいこん | にんじん ほうれんそう | こめ さとう もち しるあずき | むぎ ごま あずき |
| 10 (金) | ソフトめんツナクリームソース 牛乳 野菜サラダ | 622 27.9 | 792 35 | ツナ ぎゅうにゅう | とりにく | たまねぎ グリーンピース はくさい にんじん | とうもろこし にんにく ブロッコリー | ソフトめん こめコルウ | あぶら ドレッシング |
| 14 (火) | コッパパン又は米粉ゼミパン 牛乳 チキンガーリックソテー 野菜サラダ 和オムレツ | 618 29.4 | 782 35.3 | ぎゅうにゅう ベーコン | とりにく | にんにく アスパラガス たまねぎ | キャベツ にんじん さいいんげん | パン | ドレッシング |
| 15 (水) | ハヤシライス 牛乳 野菜サラダ チョコプリン | 619 23 | 748 27.2 | ぎゅうにゅう | とりにく ぎゅうにゅう | にんじん マッシュルーム にんにく ブロッコリー | たまねぎ グリーンピース トマト だいこん とうもろこし | こめ あぶら ドレッシング | むぎ こめコルウ チョコプリン |
| 16 (木) | 玄米ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 茎わかめのごま酢あえ 野菜のうま煮 | 639 23.9 | 789 29.7 | ぎゅうにゅう かまぼこ くきわかめ | ししゃも とりにく | キャベツ ぎゅうり ごぼう | にんじん こんにゃく さいいんげん | こめ かたくりこ ごま じゃがいも | げんまい あぶら さとう |
| 17 (金) | けんちんうどん 牛乳 酢の物 ミニたい焼き | 611 23.6 | 757 28.5 | とりにく とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん ごぼう はくさい こんにゃく | だいこん ねぎ こまつな | うどん あぶら たいやき | さといも さとう |
| 20 (月) | チャーハン 牛乳 ぎょうざ 中華あえ | 618 22.8 | 752 27.5 | とりにく ぎゅうにゅう | たまご ぎょうざ | キャベツ もやし にんじん しいたけ | ブロッコリー たまねぎ グリーンピース | こめ さとう ごまあぶら | むぎ あぶら |
| 21 (火) | きなこ揚げパン 牛乳 カレーシチュー 野菜サラダ | 656 25.5 | 861 32.6 | きなこ とりにく | ぎゅうにゅう | にんじん グリーンピース だいこん とうもろこし | たまねぎ にんにく きゅうり | パン さとう こめコルウ | あぶら じゃがいも |
| 22 (水) | ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 酢の物 ひじきの炒り煮 | 630 23.3 | 731 26 | ぎゅうにゅう とりにく ひじき | いわし あぶらあげ | はくさい にんじん ごぼう | こまつな こんにゃく さいいんげん | こめ さとう | むぎ あぶら |
| 23 (木) | ごはん 牛乳 麻婆豆腐 バンサンズウ | 648 28.6 | 785 34.2 | ぎゅうにゅう ぶたにく | とうふ みそ | にんにく たまねぎ キャベツ にんじん | しょうが にら もやし | こめ ごまあぶら あぶら | むぎ さとう かたくりこ |
| 24 (金) | もち麦ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 浅漬 すいとん | 643 28.9 | 761 33.4 | ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ | さけ ちくわ | はくさい たくあん ごぼう ねぎ | きゅうり だいこん にんじん | こめ すいとん | もちむぎ |
| 27 (月) | 千屋牛元気もりもり丼 牛乳 酢の物 みかん | 676 27.8 | 813 33.1 | ぎゅうにゅう とりにく | ぎゅうにゅう | たまねぎ ごぼう はくさい みかん | にんじん ねぎ こまつな こんにゃく | こめ さとう | むぎ あぶら |
| 28 (火) | セルフフィッシュサンド 牛乳 サラダ スコッチブロス | 614 24.6 | 770 29.6 | ホキフライ ベーコン | ぎゅうにゅう | キャベツ パプリカ レモン | カリフラワー にんじん たまねぎ | パン オリーブオイル じゃがいも レンズまめ | あぶら さとう もちむぎ |
| 29 (水) | チャプチェ丼 牛乳 白菜のナムル ミニアセロラゼリー | 613 25.1 | 737 29.8 | ぶたにく ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ ほうれんそう にら | しょうが にんじん たけのこ はくさい もやし | こめ あぶら さとう ごま | むぎ はるさめ ごまあぶら アセロラゼリー |
| 30 (木) | わかめごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ポテトサラダ かきたま汁 | 724 27.2 | 890 33.3 | ぎゅうにゅう たまご | とりにく わかめ | キャベツ とうもろこし ほうれんそう | にんじん たまねぎ | こめ かたくりこ じゃがいも | むぎ あぶら マヨネーズ |
| 31 (金) | ドライカレー 牛乳 野菜サラダ ヨーグルト | 704 26.5 | 839 30.9 | ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう たまご ヨーグルト | たまねぎ トマト ブロッコリー とうもろこし | にんじん グリーンピース キャベツ | こめ あぶら こめコルウ | むぎ さとう |

☆食べ物は、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。

