

れいわ ねん がつ がつ こう きゅう しょく こん だて ひょう
令和8年1月 学校給食献立表

やさかがつこうきゅうしょく
弥栄学校給食センター

日曜	行事等	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	赤:体を作る		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーになる		家庭で補いたい食品		
						あか からだ つく たんぱく質	むすび 肉・魚・卵 大豆製品	みどり からだ うようし 乳製品	りょくおうしょく 緑黄色 海草・小魚	だんすい 炭水化物	しつ 脂質	小	中	
						かまぼこ ツナ たまご	牛乳	にんじん いとかまぼこ ほうれんそう	カロテン やさい 野菜	ビタミンC その他の野菜 きのこ	穀類 ゆしるい いもいも・砂糖	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	
8木	ごはん	○	かぼちゃとさつまいも コロッケ	はくさいサラダ ななくさいりかきたまじる	かまぼこ ツナ たまご	牛乳	にんじん だいこんのは せり	はくさい みずな だいこん	たまねぎ かぶ ほしいたけ はくさい みかん	こめ さとう かたくりこ	わふうドレッシング あぶら	かいとう 海藻	589 731 1.7 2.2	
9金	新年おめでとう 献立	ごはん	○	ぶりのてりやき	おいわいなます ぞうにふうすまじる ひえひえみかん	ぶり いとかまぼこ こんぶ	牛乳	にんじん ほうれんそう	しょうが かぶ ほしいたけ はくさい みかん	こめ さとう しらたまち かたくりこ		種美類	627 758 1.6 2.0	
13火		ロールパン	○	ちくわのいそべあげ	ごまおかきりざい とりごもくうどん	とりにく なると あぶらあげ いそべあげ	牛乳	にんじん はねぎ のざわな こまつな	ほししいたけ	うどん さとう ロールパン	いりごま あぶら	いろのうすいやさい 色の薄い野菜	574 652 2.9 3.6	
14水	手前みそ汁リレー 金城給食センター	うめじやこごはん	○	ポテトとおこめの ささみカツ	きりぼしだいこんのごまづあえ ギョツ!みそしる	ササミカツ サケ みそ もめんどうふ ポテトとおこめのササミカツ	牛乳	ほうれんそう にんじん	カリカリうめ きりぼしだいこん キャベツ みずな	えのきたけ たまねぎ みずな	こめ さとう	いりごま あぶら	にゅうせいひん 乳製品	602 740 2.1 2.7
15木		ゆうきまい	○	チーズオムレツ	プロッコリーのツナマヨサラダ かぼちゃスープ	チーズオムレツ ツナ ベーコン	牛乳	プロッコリー にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ みずな		こめ	いりごま マヨネーズ	小魚	603 736 2.1 2.6
16金	バーチキン カレーライス (むぎごはん)	○		やさいチップス ヨーグルトあえ カレーのルウ	とりにく なまクリーム チーズ ヨーグルト	牛乳	にんじん たまねぎ にんにく しようが バナナ みかん おうとう パインアップル	にんじん たまねぎ れんこん みかん おうとう レモン	こめ じやがいも さつまいも はちみつ こむぎこ	バター あぶら		りょくおうしょくやさい 緑黄色野菜	756 847 2.0 2.5	
19月	おいしい弥栄町 献立	おくしまねやさか まい(こしひかり)	○	かにクリームコロッケ	みずなどあぶらあげのサラダ マカロニスープ	かにクリームコロッケ あぶらあげ かつおぶし チキンウインナー	牛乳	にんじん こまつな	みずな キャベツ パセリ	たまねぎ	こめ マカロニ じやがいも	すりごま あぶら	かいとう 海藻	701 801 2.0 2.3
20火		ぎゅうどん (むぎごはん)	○	ぎゅうどんのぐ	はくさいのすのもの こんさいじる	ぎゅうにく ツナ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな はねぎ	しょうが いとこんにやく カリフラワー だいこん	たまねぎ はくさい ごぼう ほししいたけ	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	種実類	578 711 2.2 2.8
21水	すこやかうま塩 浜田給食センター	ごはん	○	アジのこうみフライ	さわやかサラダ	アジのこうみフライ チキンささみ あさり	牛乳	にんじん プロッコリー ほうれんそう	キャベツ たまねぎ	ゆずかじゅう	こめ こむぎこ じやがいも	バター あぶら	きのこ	663 787 1.9 2.3
22木		ごはん	○	とりにくのタンドリー ^{いため}	ほうれんそうのあえもの あつあげのみそしる	とりにく かつおぶし あつあげ あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	にんにく ピーマンミックス たまねぎ	キャベツ はくさい もやし	こめ さとう じやがいも	あぶら	にゅうせいひん 乳製品	607 748 1.9 2.4
23金	キャロットピラフ	○	はるまき	ナムル ワンタンスープ	はるまき ワンタン	牛乳	にんじん チングンサイ コーン あかピーマン	にんじん キャベツ たまねぎ	もやし	こめ さとう	いりごま あぶら	いも類	621 778 2.5 3.5	
26月	全国学校給食週間	セルフおにぎり (むぎごはん) おむすびのり	○	さけのしおやき	やさいのこうこあえ すいとんじる	サケ とりにく	牛乳 おむすびのり	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし ごぼう たくあん	だいこん こんにやく	こめ むぎ さとう すいとん	いりごま かたくりこ	だいすせいひん 大豆製品	592 723 1.7 2.3
27火	むぎごはん	○	くじらのたつたあげ	こまつなのおかかあえ じやがいものみそしる	くじら あつあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん はねぎ	はくさい	たまねぎ	こめ むぎ じやがいも さとう	すりごま あぶら	くだもの 果物	570 700 1.7 2.1	
28水	コッペパン いちご&マーガリン	○	マカロニグラタン	コールスローサラダ コンソメスープ ミルクプリン	とりにく チキン&ポークハム コーン チングンサイ	牛乳 チーズ ホップクリーム	にんじん ほうれんそう コーン チングンサイ	たまねぎ だいこん	キャベツ	コッペパン いちご&マーガリン じやがいも パンこむぎこ	バター コールスロードレッシング あぶら	魚料理	694 849 2.7 3.7	
29木	おいしい弥栄町 献立	おくしまねやさか まい(つやひめ)	○	ハートあかてんの こんがりやき(2c)	ささみのうめあえ さばのにぐい	あかてん チキンささみ かつおぶし さば	牛乳 こなチーズ やきどうふ	こまつな にんじん はねぎ	カリフラワー うめ ごぼう こんにゃく	キャベツ はくさい しろねぎ	こめ パンこ さとう	マヨネーズ	かいとう 海藻	651 791 2.3 3.2
30金	野菜たっぷり100 三隅給食センター	ごはん	○	とりにくのアップル ジンジャーソース	だいこんとベーコンのいために しろねぎポタージュ	だいこん ベーコン しろいんげんまめ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが だいこん たまねぎ パセリ	アップルソース しろねぎ	こめ さとう	あぶら	いも類	582 584 2.2 2.6

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本での学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まっています。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。



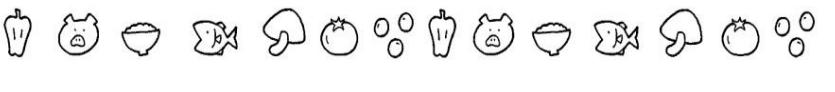
脱脂粉乳って何?

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、現在も「スキムミルク」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再開することができました。



給食はおいしく食べられる教材です!

子どもたちは、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることができます。どのような献立があるのかを献立表を見て確認してみましょう。



れいわ ねん がつ がつ こう きゅう しょく こん だて ひょう
令和8年1月 学校給食献立表

やさかがっこううしょく
弥栄学校給食センター

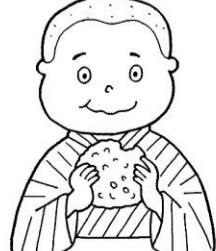
日曜	行事等	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	赤:体を作る		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーになる		家庭で補いたい食品		
						あらわし	からだ	みどり	からだ	ちうし	どどの	たんすい	かぶつ	
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	りょくおうしょく	その他の野菜	ごろい	油脂類	
8木	酉	ごはん	○	かぼちゃとさつまいも コロッケ	はくさい 白菜サラダ ななこ 七草入りかきたま汁	かまぼこ ツナ たまご	牛乳	にんじん だいこんのは せり	はくさい みずな だいこん	たまねぎ かぶ ほししいたけ	こめ さとう かたくりこ	わふうドレッシング あぶら	かいそう 海藻	
9金	新年おめでとう 献立	ごはん	○	ぶりの照り焼き	お祝いなます 雑煮風すまし汁 ひえひえみかん	ぶり いとかまぼこ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが かぶ はくさい みかん	たまねぎ ほししいたけ ゆずかじゅう	こめ さとう しらたまもち かたくりこ		じゅじつこうき 種実類	
13火		ロールパン	○	ちくわの磯辺揚げ	ごまおかかきりざい 鶏五目うどん	とりにく なると あぶらあげ いそべあげ	牛乳	にんじん はねぎ かつおぶし こまつな	ほししいたけ	うどん さとう ロールパン	いりごま あぶら		いろうす 色の薄い野菜	
14水	手前みそ汁リレー 金城給食センター	梅じやこごはん	○	ポテトとお米の ささみカツ	切り干大根のごま酢和え ギョツ!みそ汁	ササミカツ サケ みそ もめんどうふ ポテトとおこめのササミカツ	牛乳	ほうれんそう にんじん	カリカリうめ きりぼしだいこん キャベツ みずな	たまねぎ たまねぎ みずな	こめ さとう	いりごま あぶら	にゅうせいひん 乳製品	
15木	有機米		○	チーズオムレツ	ブロッコリーのツナマヨサラダ かぼちゃスープ	チーズオムレツ ツナ ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	キャベツ たまねぎ みずな	こめ	いりごま マヨネーズ		こかな 小魚	
16金	バーチキン カレーライス (麦ごはん)		○	牛丼 (麦ごはん)	野菜チップス ヨーグルト和え カレーのルウ	とりにく なまクリーム チーズ ヨーグルト	牛乳 あおのり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ れんこん バナナ みかん おうとう パイナップル レモン	にんにく しゃがいも さつまいも こむぎこ こめこ	こめ じゃがいも はちみつ あぶら		りょくおうしょくやさしい 緑黄色野菜	
19月	おいしい弥栄町 献立	奥島根弥栄米 (こしひかり)	○	かにクリームコロッケ	水菜と油揚げのサラダ マカロニスープ	かにクリームコロッケ あぶらあげ かつおぶし チキンインナー	牛乳	にんじん こまつな	みずな キャベツ パセリ	たまねぎ パセリ	こめ マカロニ じゃがいも	すりごま あぶら	かいそう 海藻	
20火		牛丼 (麦ごはん)	○	牛丼の具	白菜の酢の物 根菜汁	ぎゅうにく ツナ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん こまつな はねぎ	しょうが いとこんにやく はくさい カリフラワー ごぼう だいこん ほししいたけ	たまねぎ はくさい ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	じゅじつこうき 種実類	
21水	すこやかうま塩 浜田給食センター	ごはん	○	アジの香味フライ	さわやかサラダ あさりチャウダー	アジのこうみフライ チキンささみ あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん ほうれんそう	キャベツ ゆずかじゅう たまねぎ	ゆずかじゅう たまねぎ	こめ こむぎこ じゃがいも	バター あぶら		きのこ
22木		ごはん	○	鶏肉のタンドリー 炒め	ほうれん草の和え物 厚揚げのみそ汁	とりにく かつおぶし あつあげ あぶらあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん はねぎ	にんにく ピーマンミックス はくさい たまねぎ もやし	キャベツ はくさい たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも	あぶら	にゅうせいひん 乳製品	
23金	キャロットピラフ	○	春巻き	ナムル ワンタンスープ	はるまき ワンタン	牛乳	にんじん チングンサイ コーン あかピーマン	にんじん キャベツ たまねぎ	もやし	こめ さとう	いりごま あぶら	ごまあぶら	いも類	
26月	全国学校給食週間 セルフおにぎり (麦ごはん) おむすびのり		○	鮭の塩焼き	野菜のこうこ和え すいとん汁	サケ とりにく	牛乳 おむすびのり	ほうれんそう にんじん はねぎ	もやし ごぼう こんにゃく たくあん	だいこん ごぼう こんにゃく	こめ むぎ さとう すいとん	いりごま かたくりこ	だいぜいひん 大豆製品	
27火	麦ごはん		○	鯨の竜田揚げ	小松菜のおかか和え じゃが芋の味噌汁	くじら あつあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ	たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも さとう	すりごま あぶら	くだもの 果物	
28水	コッペパン いちご&マーガリン		○	マカロニグラタン	コールスローサラダ コンソメスープ ミルクプリン	とりにく チキン&ポークハム	牛乳 チーズ ホイップクリーム	にんじん ほうれんそう コーン チングンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん	コッペパン いちご&マーガリン パンこむぎこ	バター あぶら	いちらし 魚料理		
29木	おいしい弥栄町 献立	奥島根弥栄米 (つや姫)	○	ハート赤天の こんがり焼き(2個)	ささみの梅和え 鯵の煮食い	あかてん チキンささみ かつおぶし さば	牛乳 こなチーズ	こまつな にんじん	カリフラワー うめ ごぼう こんにゃく	キャベツ はくさい しろねぎ	こめ パンこ さとう	マヨネーズ	かいそう 海藻	
30金	野菜たっぷり100 三隅給食センター	ごはん	○	鶏肉のアップル ジンジャーソース	大根とベーコンの炒め煮 白ねぎポタージュ	とりにく ベーコン しおいんげんまめ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが アップルソース だいこん たまねぎ パセリ	アッブルソース しろねぎ	こめ さとう	あぶら	いも類	

☆物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

し 知っているかな 学校給食の歴史

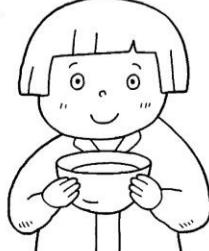
がつ こう きゅうしょく はじ
学校給食の始まり

ほん がつ こう きゅうしょく はじ
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。



がつ し ふん にゅう なに
脱脂粉乳って何?

だつ し ふんじゅう がつ ふんにゅう なに
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。現在も「スキムミルク」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て再開することができました。



きゅう しょく た きょう ざい
給食はおいしく食べられる教材です!

こどもたちは、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることができます。どのような献立があるのかを献立表を見て確認してみましょう。

