

令和8年1月 学校給食献立表

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		
						たんぱく質 肉・魚・卵 大豆製品	無機質 乳製品 海藻・小魚	カロテン 緑黄色 野菜	ビタミンC その他の野菜 きのこ	炭水化物 穀類 いも類・砂糖	脂質 油脂類 油脂類 種実	小	中	
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 たまねぎ みずな だいこん かぶ じゃとサツマワのコロッケ	こめ さとう かたくりこ	わふうドレッシング あぶら	 海藻	589 1.7	731 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 ぞうにふうすましじる 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 たまねぎ かぶ ほししいたけ はくさい みかん ゆずかじゅう	こめ さとう しらたまもち かたくりこ		 種実類	627 1.6	758 2.0
13 火		ロールパン 	○	ちくわのいそべあげ	ごまおかかきりざい 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 かつおぶし なっとう	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	 色の薄い野菜	574 2.9	652 3.6
14 水	手前みそ汁リレー  金城給食センター	うめじゃごはん	○	ポテトとおこめの ささみカツ	きりぼしだいこんのごまずあえ 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 ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	かりかりうめ えのきたけ きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ みずな	こめ さとう	いりごま あぶら	 乳製品	602 2.1	740 2.7
15 木		ゆうきまい	○	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	 小魚	603 2.1	736 2.6
16 金		バターチキン カレーライス (むぎごはん) 	○		やさしいチップス 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 あおのり	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが れんこん バナナ みかん おうとう パイナップル レモン	こめ じゃがいも さつまいも こむぎこ	バター あぶら はちみつ こめこ	 緑黄色野菜	756 2.0	847 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	みずなと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 たまねぎ キャベツ パセリ	こめ マカロニ じゃがいも	すりごま あぶら ごまあぶら	 海藻	701 2.0	801 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 たまねぎ 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	こめ むぎ さといも さとう	あぶら	 種実類	578 2.2	711 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 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 ブロッコリー 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 じゃがいも	バター あぶら	 きのこ	663 1.9	787 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 みそ	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 もやし	こめ さとう じゃがいも	あぶら	 乳製品	607 1.9	748 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 チンゲンサイ コーン あかピーマン	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	621 2.5	778 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 だいこん ごぼう こんにやく たくあん	こめ むぎ さとう すいとん	いりごま かたくりこ	 大豆製品	592 1.7	723 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 じゃがいものみそしる	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 じゃがいも さとう	すりごま あぶら	 くだもの 果物	570 1.7	700 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&ボークハム	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 チンゲンサイ	たまねぎ じゃがいも だいこん	コッペパン いちご&マーガリン じゃがいも パンこ こむぎこ	バター コールドレッシング あぶら カラースプレー・チョココレット	 魚料理	694 2.7	849 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(2こ)	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 やきとうふ	こまつな にんじん	カリフラワー じゃがいも うめ はくさい ごぼう しろねぎ こんにやく	こめ パンこ さとう	マヨネーズ	 海藻	651 2.3	791 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 しろねぎポターージュ	とりにく ベーコン	牛乳 しろいんげんまめ	こまつな にんじん	しょうが じゃがいも だいこん しろねぎ たまねぎ パセリ	こめ さとう	あぶら	 いも類	582 2.2	584 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。



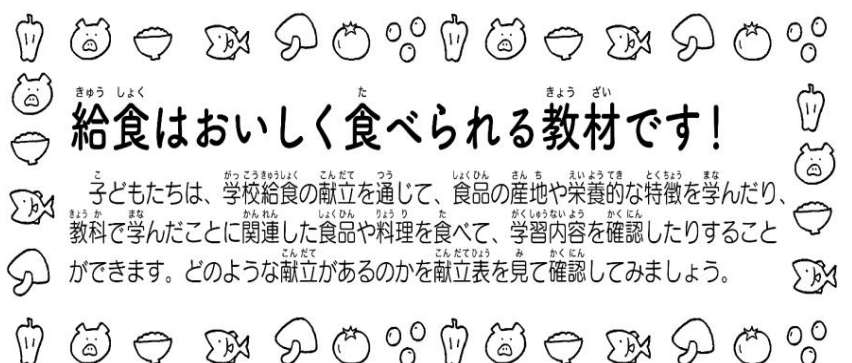
脱脂粉乳って何？

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の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。



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

がっ

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

きゅう

しょく

センター

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	
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	小	中
						肉・魚・卵 大豆製品	乳製品 海藻・小魚	緑黄色 野菜	その他の野菜 きのこ	穀類 いも類・砂糖	油脂類 油 種実	エネルギー (kcal) 塩分 (g)	エネルギー (kcal) 塩分 (g)
8 木		ごはん	○	かぼちゃとさつまいも コロッケ	白菜サラダ 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 たまねぎ みずな だいこん かぼちゃとサツマイモのコロッケ	こめ さとう かたくりこ	わふうドレッシング あぶら	海藻	731 2.2
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 ゆずかじゅう	こめ さとう しらたまもち かたくりこ		種実類	758 2.0
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 なと あぶらあげ いそべあげ	牛乳 かつおぶし なっとう	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	色の薄い野菜	652 3.6
14 水	手前みそ汁リレー 金城給食センター	梅じゃこごはん	○	ポテトとお米の ささみカツ	切干大根のごま酢和え ギョッ!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 ちりめんじゃこ	ほうれんそう にんじん	カリカリうめ えのきたけ きりぼしだいこん たまねぎ キャベツ みずな	こめ さとう	いりごま あぶら	乳製品	740 2.7
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	小魚	736 2.6
16 金		バターチキン カレーライス (麦ごはん)	○	野菜チップス ヨーグルト和え カレーのルー		とりにく なと あぶらあげ いそべあげ	牛乳 なまクリーム チーズ ヨーグルト あおのり	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが れんこん パナナ みかん おうとう パイナップル レモン	こめ じゃがいも さつまいも こむぎこ	バター あぶら はちみつ こめこ	緑黄色野菜	847 2.5
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 チキンウインナー	牛乳	にんじん こまつな	みずな たまねぎ キャベツ パセリ	こめ マカロニ じゃがいも ごまあぶら	すりごま あぶら	海藻	801 2.3
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 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	種実類	711 2.8
21 水	すこやかうま塩 浜田給食センター	ごはん	○	アジの香味フライ	さわやかサラダ あさりチャウダー	アジのこみフライ チキンささみ あさり	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー 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 じゃがいも	バター あぶら	きのこ	787 2.3
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 みそ	ほうれんそう にんじん はねぎ	にんにく キャベツ ピーマンミックス はくさい たまねぎ もやし	こめ さとう じゃがいも	あぶら	乳製品	748 2.4
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 チンゲンサイ コーン あかピーマン	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	778 3.5
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 だいこん ごぼう こんにゃく たくあん	こめ むぎ さとう すいとん	いりごま かたくりこ	大豆製品	723 2.3
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	こめ むぎ さとう じゃがいも	すりごま あぶら	果物	700 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&ボークハム	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 チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ だいこん	コッペパン バター いちご&マーガリン じゃがいも パンこ こむぎこ	バター あぶら コールスロードレッシング	魚料理	849 3.7
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 鯖の煮食い	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 しろねぎ こんにゃく	こめ パンこ さとう	マヨネーズ	海藻	791 3.2
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	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	こめ さとう	あぶら	いも類	584 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

がっ こう きゅうしょく はじ

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ったとされています。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。



だっ し ふんにゅう なに

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の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。



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。

