



1月の目標「感謝して食べよう」

日	曜	献立名	おもな働きと食品						1献立* (kcal) たんぱく質 (g) 小学校 中学校	 ♪ 献立のワンポイント ♪	
			赤 おもに血や肉となり からだ 体をつくるもとになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーとなり からだ 体を動かすもとになる						
						ビタミン					
						たんぱく質 1群	無機質 2群	3群			4群
日付に○がついた日は、各学校に献立一口メモがつきます。			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう	油脂類 種実類			
7	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		673	【◎スマイル給食】 今日から給食が始まります。これからさらに寒くなつてきます。今年もしっかり食べて元気に過ごしましよ う。初日はポークカレーです。
		ポークカレー (米粉)	ぶたにく		にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも	こめこの カレールウ		23.7	
		ハンバーグ	ぶたにく とり			たまねぎ	でんぷん	あぶら		836	
		イタリアンサラダ			あかパプリカ パセリ バジル	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう	あぶら		27.8	
8	木	愛知のツイストパン 牛乳		ぎゅうにゅう				ツイストパン		716	『ミンチカツ』は、明治時代に東京の洋食店で生まれ た料理だと言われています。材料のひき肉を「ミンチ」 と呼ぶことから、大阪など関西地区では『ミンチカツ』 と呼ばれています。関東では『メンチカツ』と呼ばれる ことが多いようです。
		ベジタブルスープ	とりにく		にんじん パセリ	はくさい	じゃがいも			26	
		キャベツ入りミンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん さとう	あぶら		832	
		お豆ちゃんサラダ	だいず			えだまめ きゅうり とうもろこし		ごまクリーミー ドレッシング		29.7	
9	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		655	【鏡 開き】 1月11日は鏡開きです。正月にお供えていた 鏡餅を家族で食べて一年病気をしないように願う 日です。給食では『小倉もち』がです。今日は白 玉団子の代わりにじゃが芋団子が使われています。
		野菜たっぷり丼の具	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	だいこん もやし ぜんまい ねぎ しょうが	さとう	ごま ごまあぶら		26.5	
		いわしのみぞれ煮	いわし			だいこん	でんぷん さとう			805	
		小倉もち					あずき じゃがいも でんぷん さとう			30.1	
13	火	玄米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				げんまい こめ		658	『中華飯』は中華丼とも呼ばれます。昔から中国で 食べられてきた八宝菜をご飯にかけた料理で、日本 で生まれたと言われています。豚肉のほかになんじ ん、白菜、たけのこ、玉ねぎ、しいたけが入ってい て、一度に多くの栄養素をとることができます。
		中華飯の具 (うずら卵なし)	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ はくさい ほししいたけ たけのこ	でんぷん	あぶら		22.5	
		春巻き	ぶたにく		にら にんじん	キャベツ もやし エリンギ	はるまきのかわ (こむぎこ)	ごまあぶら あぶら		820	
		フルーツあえ				りんご バイナッブル みかん				26.6	
14	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		672	給食の『肉じゃが』では、主に豚肉が使われていま す。肉じゃがによく使う肉には地域によって違いがあ り、愛知県より東では豚肉、岐阜県や三重県より 西では主に牛肉が使われています。
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにやく たまねぎ	さとう じゃがいも			30.3	
		たらの銀紙焼き	すけとうだら みそ				さとう			832	
		野菜のアーモンドあえ			ほうれんそう	もやし キャベツ	さとう	アーモンド		36.1	
15	木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん		689	『ミートソース』は、洋食の定番料理の一つです。イタ リアのパスタ料理「ボロネーゼ」がアメリカに渡り、それ が日本に伝わって、日本人の口に合うようにアレンジ されたと言われています。
		ミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	でんぷん			29.7	
		チーズオムレツ	たまご	チーズ						849	
		サワーキャベツ			にんじん	キャベツ とうもろこし レモンかじゅう	さとう			36.2	
16	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		691	ししゃもは、北の寒い海などに住む魚です。「ししゃ も」という名前は、アイヌの言葉の「柳の葉」から来て いると言われています。子持ちししゃもは骨ごと食べ られるので、たんぱく質のほか、骨や歯を丈夫にする カルシウムをたくさんとることができます。
		冬野菜の豚汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ こめみそ まめみそ			はくさい かぶ えのきたけ ねぎ				25	
		子持ちししゃものフリッター (小・中2個)		あおさ ししゃも おきあみ			こむぎこ こめこ でんぷん さとう	あぶら		821	
		もやしと小松菜のサラダ	ささみあぶらづけ		にんじん こまつな	もやし		サウザンアイランド ドレッシング		28.6	
19	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		604	『チャーハン』はご飯と具を油でいためた料理で、今か ら千年以上前に、今の中国で生まれたと言われてい ます。日本でも千年以上前に伝わりましたが、今の ような調理方法で食べられるようになったのは、明治 時代になってからだそうです。
		キムチチャーハンの具	ぶたにく		にんじん ピーマン	はくさいキムチ しょうが				24.9	
		中華風コーンスープ	ベーコン		チンゲンサイ	たまねぎ はくさい とうもろこし	でんぷん			774	
		焼きぎょうざ (小2個・中3個)	ぶたにく		にら	キャベツ しょうが	ぎょうざのかわ (こむぎこ)	ごまあぶら あぶら		30.4	
20	火	五穀ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				おおむぎ きび げんまい あかまい くろまい こめ		686	『五穀ごはん』は、白米に大麦、発芽玄米、黒米、赤 米、もちきびを入れて炊いたご飯で、お腹の調子を 良くする食物繊維が多く含まれています。また、白米 にはほとんどない鉄分もとれるので、成長期に進んで 食べてほしいご飯です。
		野菜と高野豆腐のうま煮	ちくわ こうや豆腐		にんじん	たまねぎ ほししいたけ	さとう じゃがいも でんぷん			23.1	
		ソースカツ	ぶたにく				こむぎこ パンこ さとう	あぶら		897	
		きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		だいこん きゅうり	はるさめ さとう			28.9	
21	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		609	『けんちん汁』は、鎌倉時代の禅寺である建長寺で 修行しているお坊さんが豆腐 や野菜 を入れて作っ た精進料理である『建長汁』が、『けんちん汁』となり 全国に広まり、食べられるようになりました。
		けんちん汁	あぶらあげ とうふ		にんじん	ごぼう ほししいたけ だいこん こんにやく ねぎ				30.6	
		さけのみりん焼き	さけ							769	
		チーズ納豆	なっとう	チーズ	パセリ		さとう			37.1	

日 曜		献立名	おもな働きと食品						エネルギー (kcal) たんぱく 質 (g) 小学校 中学校	 ♪ 献立のワンポイント ♪		
			赤 おもに血や肉となり からだ 体をつくるもとになる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーとなり からだ 体を動かすもとになる							
						たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン			炭水化物 5群	脂質 6群
						魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜			その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう
22 木		米粉パン 牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		727 29	今日の給食は、三好丘小学校のリクエスト献立です。全校のみんなに好きな献立のアンケートを取り、給食委員会で集計され決めました。『ABCスープ』は『お星さまスープ』にアレンジされ、多くの子が食べることができるようにしました。		
		お星さまスープ			にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ					
		鶏肉の唐揚げ	とりにく			しょうが	でんぷん	あぶら				
		元気サラダ	ハム かつおけずりぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら				
23 金		蒲郡みかんゼリー					みかんゼリー		658 24.9	『コールスローサラダ』のコールは、オランダ語でキャベツのことです。コールスローは古代ローマ時代から食べられていたと言われていますが、18世紀になってマヨネーズとともに人気が広まったそうです。		
		麦ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ					
		ひよこ豆のハヤシ (米粉)	ぶたにく ひよこまめ		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	あぶら こめこの ハヤシシウ				
		ポロニアソーセージ	ソーセージ									
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロー ドレッシング	820 29.9			
1月26日 (月) ～ 30日 (金) は全国学校給食週間です												
26 月		ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		626 25.9	みよし市の郷土料理と食材献立 『鶏めし』は、みよし市の郷土料理です。人がたくさん集まる人寄せの時に、作られたそうです。また、『切り干し大根と小松菜のツナあえ』はみよし市産の切り干し大根が使われます。		
		鶏めしの具	とりにく あぶらあげ				さとう					
		冬野菜と豆腐の吉野汁	とうふ		にんじん みつば	だいこん ほししいたけ えのきたけ はくさい	でんぷん					
		切り干し大根と小松菜のツナあえ	まぐろあぶらづけ		こまつな みよし市産	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごま				
27 火		きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう	にんじん		きしめん		632 25.4	愛知県の郷土料理と食材献立 『きしめん』は愛知県の名物になっているめん料理です。『煮あえ』は、愛知県で昔から食べられてきた郷土料理です。		
		五目あんかけきしめんの汁	とりにく あぶらあげ			はくさい ねぎ	でんぷん					
		にぎすフライ	にぎす			みよし市産	こむぎこ パンこ	あぶら				
		煮あえ	ちくわ		にんじん	ほししいたけ だいこん	さとう					
28 水		ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう		みよし市産	こめ		672 25.9	愛知県の郷土料理と食材献立 『煮みそ』は、みよし市など、愛知県の郷土料理です。また、今日の『煮みそ』には愛知県産の大豆で作られた八丁みそが使われています。『白菜のゆず香あえ』には、みよし市産の白菜が使われます。		
		煮みそ	ぶたにく なまあげ はんぺん はつちようみそ		にんじん	だいこん こんにゃく ねぎ	さといも さとう					
		ごぼう入りつくね (小2個・中3個)	とりにく			ごぼう しょうが たまねぎ						
		れんこんサラダ				れんこん えだまめ キャベツ とうもろこし		マヨネーズふう ドレッシング				
29 木		サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチ ロールパン		714 27.6	コロンバス市献立 みよし市友好都市コロンバス市は、アメリカのインディアナ州にあります。アメリカではホットドッグが屋台でよく売られています。今日はサンドイッチロールパンにソーセージを挟んで食べましょう。		
		コーンチャウダー	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも こめこ	なまクリーム				
		フランクフルトソーセージ	ぶたにく				さとう					
		トマトケチャップ										
		フレンチサラダ			あかパプリカ バジル パセリ	キャベツ きゅうり レモンがじゅう	さとう	あぶら	879 33.2			
30 金		ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		613 23.3		土別市献立 みよし市の友好都市北海道土別市は、甘くてほくほくしたじゃが芋が育ちます。今日の『いももち』には、土別市でとれたじゃが芋が使われます。	
		石狩汁	さけ とうふ こめみそ			だいこん はくさい しょうが ねぎ えのきたけ						
		いももち					でんぷん さとう じゃがいも	あぶら				
		千草あえ	あぶらあげ まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら ごま		750 27.4		

★食材の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。

摂取栄養量と摂取基準		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 *	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維総量 g	食塩相当量 g
									A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
小学校	今月の平均栄養価	664	26.1	28.6%	377	101	2.8	3.1	218	0.61	0.52	28	5.7	2.3
	摂取基準値	650	26.8	20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
中学校	今月の平均栄養価	818	31.0	26.6%	405	120	3.4	3.7	246	0.78	0.57	33	7.0	2.7
	摂取基準値	830	34.2	20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5

* 学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合

【◎スマイル給食】とは、食物アレルギーに配慮し、特定原材料8品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、くるみ）を使用しない献立の日のことで、毎月1回実施します。ただし、飲用牛乳および成分が分解されているためアレルギーに影響しない調味料は使用しています。

【アレルギー物資明細について】

各学校にアレルギー確認献立表等があります。必要な方は、学校へお申し出ください。

※給食の献立表やアレルギー確認献立表等は、みよし市のホームページからも見るすることができます。

今月の地場産物

<みよし市産>



米・米粉・白菜
切り干し大根

<愛知県産>



玄米・にぎす・豚肉・うずら卵・大豆・豆腐・生揚げ
油揚げ・豆みそ・米みそ・八丁みそ・納豆・牛乳
ほうれん草・里芋・にんじん・小松菜・チンゲンサイ・にぎす
もやし・れんこん三つ葉・かぶ・キャベツ・きゅうり・大根・白菜・れんこん

※ 天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更となる場合があります。

※  は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。

1月26日～30日は 全国学校給食週間 です

— 学校給食の移り変わり —



明治22年ごろ
コッペパンや持ち寄られた食
材で作られていました。



昭和27年ごろ
コッペパンやくじらの竜田揚げ、脱
脂粉乳などが定番でした。



昭和44年ごろ
脱脂粉乳が牛乳となり、ソフト
めんが人気でした。



昭和52年ごろ
米飯給食が徐々に始まり、カ
レーが人気でした。



現在
郷土の料理や食材が積極的
に取り入れられています。