令和7年度

１月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

（　）内の数は(小･中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3･4年生を基準としたものです

あけましておめでとうございます

２０２６年がスタートしました。今年はどんな１年にしたいですか。何かをがんばるためには、健康が大切です。健康な体作りに欠かせないのが、バランスの良い食事です。今年も栄養バランスのよい給食をしっかり食べて、元気いっぱいに過ごせるといいですね。

今年はうま年！

うまのように野菜をたっぷり食べよう！

箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！

よく味わってうま味を感じよう！

令和７年度 海津市の食育テーマ

いっしょに野菜をたべよう

今月の地場産物

○海津市産
- トマト　・きゅうり
- しいたけ　・米
- キャベツ
- 南濃みかんジャム

○にしみの産
- 小松菜
- チンゲン菜・もやし

今月の旬の食べもの

○白菜　○キャベツ
○だいこん　○ほうれんそう
○ねぎ　○こまつな
○りんご　○ぶり
○たら
○さば

月	火	水	木	金
業者配送 ◇15日(木) りんごのデザート	13 ひじきのそぼろいため たらのあんからめ 麦ごはん だいこんのみそしる 牛乳 エネルギー 小 573 kcal 中 738 kcal	14 大根サラダ ハンバーグのデミグラスソース 野菜たっぷりメニュー 米粉パン ベーコンと冬野菜のクリームスープ 牛乳 エネルギー 小 535 kcal 中 675 kcal	15 小正月の献立 りんごのデザート 五目豆 ぶりのあまずだれ 麦ごはん もちふのすましじる 牛乳 エネルギー 小 660 kcal 中 818 kcal	16 野菜のナムル ぎょうざ(2･3) 麦ごはん(委託) マーボー豆腐 牛乳 エネルギー 小 634 kcal 中 785 kcal
19 食育の日 西美濃野菜のあえ物 ぶた肉のみかんソース 麦ごはん ベーめんじる 牛乳 エネルギー 小 549 kcal 中 709 kcal	20 大寒（だいかん） ぶた肉と根菜キムチどんぶりの具 さばのてり焼き 麦ごはん さつまいものみそしる 牛乳 エネルギー 小 589 kcal 中 756 kcal	21 青菜のソテー メンチカツ 食パン ポテトスープ 牛乳 エネルギー 小 534 kcal 中 664 kcal	22 カレーの日 根菜サラダ オムレツ 麦ごはん トマトチキンカレー 牛乳 エネルギー 小 658 kcal 中 839 kcal	23 たくあんあえ ちくわのいそべあげ(2･2) 麦ごはん ちゃんこなべじる 牛乳 エネルギー 小 593 kcal 中 735 kcal
26 岐阜県の郷土料理 ★学校給食週間 五平もち きんぎょめし 具だくさんすったてじる 牛乳 エネルギー 小 623 kcal 中 699 kcal	27 北海道の郷土料理 ★学校給食週間 もやしのいため物 ザンギ 麦ごはん どさんこじる 牛乳 エネルギー 小 612 kcal 中 784 kcal	28 昔ながらの給食 ★学校給食週間 ミルメーク あまずあえ くじらのケチャップソース コッペパン 脱脂粉乳入りカレーシチュー 牛乳 エネルギー 小 625 kcal 中 765 kcal	29 メキシコ料理 ★学校給食週間 タコスの具 白身魚のサルサソースがけ はくはん ポソレ 牛乳 エネルギー 小 558 kcal 中 683 kcal	30 愛知県の郷土料理 ★学校給食週間 キャベツと切り干し大根のあえ物 ししゃもの天ぷら(2･2) うどん みそにこみうどんのしる 牛乳 エネルギー 小 588 kcal 中 758 kcal

8	9
赤しそあえ とり肉のからあげ 麦ごはん けんちんじる 牛乳 エネルギー 小 595 kcal 中 766 kcal	ごぼうサラダ 豆腐ハンバーグ ソフトめん 肉みそソース 牛乳 エネルギー 小 680 kcal 中 860 kcal

1月のお話　日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治22年、山形県の小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが給食の始まりです。そこから、給食が全国へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるをえなくなってしまいました。

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治22年ごろ)

五色ごはん
栄養みそ汁
(大正12年ごろ)

支援物資による学校給食の再開

戦後、食料不足で苦しむ子どもたちのために、LALA(アジア救援公認団体)から援助物資を受け、学校給食が再開されました。これを機に毎年1月に「全国学校給食週間」を設けました。

ミルク
トマトシチュー
(昭和22年ごろ)

コッペパン・ミルク
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25~30年ごろ)

バラエティー豊かな献立内容に

昭和40年頃にソフト麺、50年頃には米飯が登場し、献立内容が充実してきました。現在の給食は栄養バランスだけでなく、地産地消や食文化など学ぶことのできるものへ日々進化を続けています。

ミートスパゲッティ
牛乳
フレンチサラダ
(昭和40~50年ごろ)

カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和51年ごろ)

平原営農　様よりキャベツの寄付をいただきました。
１２月２３日、２４日に１４５ｋｇを使用しました。
１月は、２９日の「ポソレ」、３０日の「キャベツと切り干し大根のあえ物」にキャベツを使用する予定です。

作ってみませんか野菜たっぷりメニューレシピ ～ベーコンと冬野菜のクリームスープ 14日の給食から

＜ 材料 ＞（４人分）
- ・ベーコン　2枚
- ・たまねぎ　1／2玉
- ・白菜　大きめの葉1枚
- ・ごぼう　1／4本
- ・れんこん　50g
- ・固形コンソメ　1個
- ・塩、こしょう　少々
- ・市販のホワイトルウ　4皿分
- ・牛乳　120cc
- ・乾燥パセリ　少々

＜作り方＞
①たまねぎはくし切り、白菜は1cm幅に切る。ごぼうはななめ切り、れんこんは5ミリ幅のいちょう切りにして、水に漬けておく。ベーコンは1cm幅に切る。
②鍋を温めて、ベーコンを炒める。たまねぎを加えて、しんなりするまで炒める。
③①のごぼうとれんこんの水気を切り、鍋に加えて炒め、400mlの水とコンソメを加えて煮込む。
④白菜を加え、市販のルウを加えて煮込み、牛乳を加える。塩、こしょうで味をととのえ、仕上げに乾燥パセリを散らす。

＊海津市のホームページから給食を作っている様子を見ることができます。→

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。
※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。（給食センターから学校を通じてお知らせしています。）
※エネルギー値は、日本食品標準成分表2020（八訂）の算出方法に基づいています。