

令和7年 1月分 給食予定献立表

蓮田市 (黒浜北小学校)

日	曜日	行事食等	牛乳	献立名	主な材料名				小学校3・4年 平均栄養量			
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム		
9	木		牛乳	そばごはん	ごはん	米				655	26.0	
				鶏そば	鶏肉	砂糖	鶏肉	生姜	酒 しょうゆ みりん			
				卵そば	卵		卵					
			【乳】	具だくさんみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	キャベツ 大根 長ねぎ えのきたけ 小松菜	混合削り節				
			【乳】	里芋のごま和え	里芋 砂糖 ごま	みそ		しょうゆ みりん				
10	金	鏡開き献立	牛乳	七草ごはん	米 ごま	油揚げ	七草 にんじん	だし昆布 みりん 塩 しょうゆ	651	27.1		
				けんちん汁	油	豆腐	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 白菜 長ねぎ 小松菜	混合削り節 しょうゆ				
				鮭のコーンフレーク焼き	【乳 小麦】	マヨネーズ(ノンエック) パン粉 コーンフレーク	鮭 チーズ				塩 こしょう	
			【乳】	おしるこ	白玉だんご 砂糖 小豆			塩				
14	火		牛乳	子どもパン	子どもパン				645	30.4		
				クリームシチュー	【乳 小麦】	油 ジャガイモ 小麦粉	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん しめじ 小松菜			スープストック 塩 こしょう	
				ハンバーグケチャップソース	【乳 小麦】	パン粉 砂糖	豚肉 鶏肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ			塩 こしょう ケチャップ ソース	
			【乳】	大根サラダ			大根 人参 きゅうり	ドレッシング(香りごま)				
15	水		牛乳	ごはん	米				636	27.5		
				厚揚げのそぼろ煮	油 ジャガイモ 片栗粉	豚肉 生揚げ	にんじん こんにゃく 大根 さやいんげん	和風だし しょうゆ 酒 みりん				
				ツナのさんが焼き	【小麦】	砂糖 ごま パン粉	ツナ みそ	ごぼう 長ねぎ				
			【乳】	磯香和え		のり	小松菜 キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 和風だし				
16	木		牛乳	鶏南蛮うどん	【小麦】	地粉うどん	砂糖	鶏肉	にんじん しめじ 長ねぎ 小松菜	混合削り節 しょうゆ 一味唐辛子 酒	646	25.4
				大学芋	油 さつまいも 砂糖 ごま			しょうゆ 酒 みりん				
				じゃこ豆サラダ	油	大豆 ちりめんじゃこ	えだ豆 にんじん もやし キャベツ	ドレッシング(おろししょうゆ)				
			【乳】	ごはん	米							
17	金		牛乳	マーボー豆腐	油 砂糖 片栗粉 ごま油	豆腐 豚肉 みそ	生姜 にんにく にんじん 長ねぎ 干しいたけ	酒 しょうゆ トウバンジャン 中華スープの素 塩 こしょう	669	27.9		
				ぎょうざ	【小麦】		ぎょうざ					
				小松菜ともやしの中華和え			小松菜 もやし	ドレッシング(ごましょうゆ)				
			【乳】	ヨーグルト		ヨーグルト						
20	月		牛乳	ガーリックピラフ	【乳】	米 バター	ベーコン ちりめんじゃこ	にんにく とうもろこし にんじん パセリ	塩 こしょう しょうゆ 酒	619	25.7	
				チキンカツ	【小麦】	油 小麦粉 パン粉	鶏肉		塩 こしょう			
				冬野菜のポトフ			フランクフルト	玉ねぎ にんじん 大根 キャベツ ブロッコリー	ワイン コンソメ 塩 こしょう ロリエ			
21	火		牛乳	ごはん	米				672	27.6		
				いものこ汁	里芋	豚肉 生揚げ みそ	しめじ 大根 にんじん こんにゃく 長ねぎ 小松菜	混合削り節				
				さばの生妻焼き		さば	生姜	みりん しょうゆ 酒				
			【乳】	さんびらごぼろ	ごま油 砂糖	さつまいも	ごぼう にんじん しらたき さやいんげん	みりん しょうゆ 赤唐辛子				
22	水	アップ 免疫力 献立	牛乳	すき焼き風煮	砂糖 油	豚肉 豆腐	にんじん 白菜 しめじ 長ねぎ しらたき 春菊	しょうゆ 酒 塩 和風だし	640	28.9		
				干草焼き	【卵】	油 砂糖	鶏卵 鶏肉	にんじん 玉ねぎ ほうれん草			塩 しょうゆ	
				冬野菜のみそドレッシング	砂糖	<b>はなみずきみそ</b>	にんじん 大根 ブロッコリー 生姜	酢 しょうゆ				
			【乳】	りんご		りんご						
23	木		牛乳	味噌ラーメン	【小麦】	中華めん			642	26.2		
				味噌ラーメン汁	油 ごま	豚肉 みそ	にんじん キャベツ 玉ねぎ たら 長ねぎ	ポークガラ 中華スープの素 酒 しょうゆ				
				手作り春巻き	【小麦】	油 ごま油 片栗粉 春巻きの皮 小麦粉	鶏肉	だけのこ 長ねぎ			オイスターソース	
			【乳】	親子豆サラダ		大豆	えだ豆 小松菜 もやし にんじん	ドレッシング(ごましょうゆ)				
24	金		牛乳	彩の国カレー	【小麦】	米 発芽玄米			674	26.3		
				彩の国カレー	【乳 小麦】	油 さつまいも カレールウ	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん ブロッコリー			カレー粉 ロリエ トマトピューレ ソース 酒	
				鶏肉のマーメイド焼き	マーメイド	鶏肉	にんにく	こしょう 塩 しょうゆ ワイン				
			【乳】	海藻サラダ		海藻	にんじん キャベツ	ドレッシング(おろししょうゆ)				
27	月	全国 週間学 校立給 食	牛乳	かてめし	米 油 砂糖		干しいたけ しらたき ごぼう にんじん かんぴょう	酒 塩 しょうゆ みりん 和風だし	600	26.0		
				すいとん汁	【小麦】	小麦粉 ジャガイモ	鶏肉	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草			混合削り節 しょうゆ 塩	
				魚の香味焼き	砂糖 ごま油 ごま	あじ	長ねぎ 生姜 にんにく	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子				
			【乳】	ねぎぬた	砂糖	<b>はなみずきみそ</b>	長ねぎ 小松菜 にんじん	酢 粉辛子				
			【乳】	みかん		みかん						
28	火		牛乳	ガバオライス	【小麦】	米			678	25.6		
				ガバオライスの具	油 砂糖	鶏肉	にんじん 玉ねぎ ビーマン エリンギ	トウバンジャン 酒 オイスターソース しょうゆ				
				中華風コーンスープ	【卵】	片栗粉	鶏卵	とうもろこし 長ねぎ			チキンガラ 中華スープの素 塩 しょうゆ	
			【乳】	おから入りになんじんケーキ	【乳 小麦】	油 砂糖 はちみつ 小麦粉	牛乳 おから	にんじん	ベーキングパウダー			
29	水		牛乳	きな粉揚げパン	【乳 小麦】	油 コッペパン 砂糖	きな粉		塩	680	22.9	
				ニョッキのクリームスープ	【乳 小麦】	油 バター ポテトニョッキ	鶏肉 牛乳	たまねぎ しめじ 小松菜	コンソメ 塩 こしょう			
				カラフルサラダ	【乳】	ごま油 油 砂糖		にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	しょうゆ 酢			
30	木		牛乳	ごはん	米				632	27.3		
				おっきりこみ	【小麦】	うどん	鶏肉 油揚げ	ごぼう にんじん しめじ 干しいたけ 白菜 長ねぎ ほうれん草			混合削り節 しょうゆ 塩 みりん	
				豚肉のねぎみそ焼き	砂糖	豚肉 <b>はなみずきみそ</b>	生姜 長ねぎ	酒 みりん				
			【乳】	切り干し大根の塩昆布炒め	【小麦】	油	ベーコン 塩昆布	切り干し大根 にんじん 小松菜	酒 しょうゆ 塩 こしょう			
31	金		牛乳	ごはん	米				679	27.9		
				のっぺい汁	油 里芋 片栗粉	豆腐 油揚げ かまぼこ	にんじん 大根	混合削り節 しょうゆ 酒 みりん				
				揚げ鶏のおろしポン酢かけ	油 砂糖 片栗粉	鶏肉	生姜 大根	酒 しょうゆ みりん 酢 レモン果汁				
			【乳】	こんにゃくソテー	油 砂糖 ごま油	豚肉	しらたき にんじん 小松菜 生姜	酒 しょうゆ 和風だし				

- 都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。
- アレルギー表示について
  - ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
  - ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
  - ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



平均栄養量		651	26.8
学校給食摂取基準	6~7歳(1・2年生)	530	21.0
	8~9歳(3・4年生)	650	26.0
	10~11歳(5・6年生)	780	32.0

### 「豚肉のねぎみそ焼き」

<材料> 小学生中学年1人分

豚肩ロース	40g1枚
酒	1g

●ねぎみそだれ(混ぜ合わせる)

みそ	5g
砂糖	1g
みりん	1g
生姜(汁を使用)	1g
長ねぎ(みじん切り)	6g

<作り方>

1. 肉に酒で下味をつける。
2. ねぎみそだれを塗って、オーブンでこんがり焼く。

### 1月 給食レシピ

冬野菜の長ねぎと蓮田市で作られた「はなみずきみそ」を使用した献立です

### 「ねぎぬた」

<材料> 小学生中学年1人分

長ねぎ	25g
にんじん	5g
小松菜	10g

●みそだれ(調味料を合わせて加熱する)

みそ	3.5g
酢	1.7g
砂糖	2.7g
辛子(粉)	0.07g
水	少々

<作り方>

1. 長ねぎは斜め切り、にんじんは短冊切り、小松菜は2cmざく切りにする。
2. 野菜を茹でて水にとり、水気を絞る。
3. 2にみそだれを加えて和える。

# 食育だより 1月

令和7年 蓮田市 No.38

新年あけましておめでとうございます。  
今年も毎日の給食時間が待ち遠しくなるような魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。  
本年もよろしくお願い致します。



## 1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。



### 学校給食の移り変わりを見てみよう!

<p><b>明治22年</b></p> <p>私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食</p>	<p><b>戦後(昭和20~30年代)</b></p> <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食</p>	<p><b>現在</b></p> <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食</p>
---	---	--



## 食生活で免疫力を高めよう



かぜや感染症に負けない丈夫な体をつくるには、体を守る力（免疫力）を高めることが大切です。免疫力を高めるために食生活に気を付けましょう。

### ① 1日3食バランスの良い食事を心がけよう

1日3食、主食・主菜・副菜（汁物）のそろったバランスの良い食事が大切です。



### 意識して取ってほしい栄養素や食品

#### たんぱく質

ウイルスに対抗する免疫細胞を作る！  
たんぱく質は体を作るもとになり、免疫細胞の主な原料になります。



#### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体に入らないようにします。

#### ビタミンC

ウイルスなどの感染症に対する抵抗力や免疫力を高めます。

#### ビタミンE

白血球やリンパ球の働きをよくし、免疫力を高めます。



### ※腸内環境を整えよう

腸内環境を整えることは有害な病原菌やウイルスの体内への侵入を防ぐ働きがあります。

#### 食物繊維

体に良い菌を増やして腸内環境を整えてくれます。



#### 発酵食品

乳酸菌やビフィズス菌などの良い菌がたっぷり含まれています。



### 1月22日は免疫アップ献立

ごはん・牛乳・すき焼き風煮・干草焼き・冬野菜サラダ  
・りんご(小学校)・豆乳プリン(中学校)

※冬野菜サラダのドレッシングには、蓮田市産大豆で作ったはなみずき味噌を使っています。

# 食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

## 《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。  
詳しくは市のホームページをご覧ください。

## 《学校給食の食材の産地について》

**【原乳】** 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

**【米】** 蓮田市  
[精米] 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

**【野菜】** 令和7年1月分購入予定産地  
産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
里芋	埼玉、千葉、東京
キャベツ	愛知、埼玉、千葉
こまつな	埼玉、茨城、群馬
根生姜	高知、宮崎
だいこん	埼玉、神奈川、千葉
にんじん	埼玉、千葉、茨城
みかん	静岡、愛媛、和歌山、熊本
えのきたけ	長野、新潟
こんにゃく板	群馬、埼玉
じゃがいも	北海道
ごぼう	青森
長ねぎ	埼玉、千葉、岩手
はくさい	茨城、群馬、埼玉
きゅうり	埼玉、宮崎、高知

食 材	産 地
玉ねぎ	北海道
しめじ	長野、福岡
さつまいも	千葉、茨城、埼玉
もやし	茨城、栃木、静岡
にんにく	青森
ブロッコリー	愛知、埼玉
しらたき	群馬、埼玉
赤唐辛子	栃木、埼玉
春菊	埼玉、茨城、愛知
ほうれんそう	埼玉、群馬、茨城
にら	栃木、茨城、宮崎、高知
青ピーマン	茨城、宮崎、高知
エリンギ	長野、新潟