

令和7年度

1月
こんだて
よてい表「みんなが元気になる
給食献立を考えよう！」

6年生と中学1年生に
家庭科の既習事項をもとに「みんなが元気になる給食献立」を考えもらいました。
提出された献立について食品バランスや旬、価格、主食に合う副菜か、調理時間、目的への工夫点等の観点から総合的に選考し、複数点を選定しました。今年度末までに給食を実施します。
お楽しみに。

3つのしょくひん群（グループ分け）

日	曜日	主食	主菜・副菜・汁物	牛乳	栄養価		あか		みどり		む		会津若松学校給食センター	
					小学校	中学校	くめやす> エネルギー (kcal/g)	たんぱく質 (g)	おもに体をつくる (血や肉や骨をつくる) 食べもの	おもに 体の調子を整える (体をまもる) 食べもの	おもに 熱や力になる (エネルギーになる) 食べもの	5群	6群	
9	金	きのこいりボーグカレー ツナとコーンのサラダ りんご ごはん	628 21.1	786 26.3	1群 たんぱく質 無機質	2群 カロテン	3群 ビタミンC 食物繊維	4群 炭水化物	5群 脂質	6群	サラダ油 ごま油	一中3年 二中3年 三中3年 三高中3年		
13	火	ゆかり ごはん	【日本各地の料理をあじわおう！】 とうふともすのすましる あつやきたまご がめに（福岡県郷土料理） （のみ）ヤクルト	591 25.6	738 32.9	ふたにく ツナ	きゅう にゅう	にんじん	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく きゅうり コーン ヨウカツ	にんじん こまつな ゆかり (しそ)	はくさい こぼう しいじだけ もずく (ヨウカツ)	こめ さといも さとう	サラダ油 ごま油	【がめに】とは、福岡県の郷土料理で、博多の方言「がめくりこむ」（よせあつめる）が名前の由来です。全国的には筑前煮とよばれています。
14	水	ロールパン	【一中1の2 神崎壱太さん作成献立&1月うまいおいしいんだて】 コーンスープ ハンバーグ ポテトサラダ ソーダゼリー	728 23.8	899 29.0	とうにゅう ハンバーグ ハム	きゅう にゅう	にんじん バセリ	コーン たまねぎ きゅうり	パン じゃがいも こめこ マカロニ ヨネーズ	サラダ油 エッグケア (卵なしマヨネーズ)	工夫した点は、たくさんの食材を使い元気が出る献立を考えたそうです。9月作成時にあった旬の梨が今時期にないので、お祝いゼリーにさせていただきました。		
15	木	ちゅうがめん	ラーメンスープ きなこ白玉もち（小:4c、中:6c） たまごとだいこんのわふうサラダ	606 26.0	840 34.0	ふたにく なると きなこ たまご	きゅう にゅう	にんじん こまつな	たいこん もやし ねぎ ねぎ メンマ きゅうり えだまめ	こまつな にんじん ゆかり （しょく）	めん 白玉もち さとう	サラダ油	きなこは、乾燥大根を炒ってすりつぶし、粉にしたもので、たんぱく質が豊富なので成長期の筋肉や肌、つみれ、臓器、血液などの作りにおすすめの食品です。	
16	金	ごはん	【会津B級グルメをたべよう！】 会津ソースがつどん (ぶたヒレカツ、せんぎりやさい) こづゆふうしる りんご	639 26.1	861 36.0	ふたヒレカツ ちくわ	きゅう にゅう	こまつな にんじん	たいこん キャベツ いとこん にゃく しひじだけ とうみょう りんご	こまつな にんじん にんじん にんじん	こめ さといも さとう	大豆油 サラダ油	一中3年	
19	月	ごはん	さつまじる のざわなチーズなつとう はくさいのちゅうかいため	601 28.7	773 34.9	とりにく なつとう さつまあげ たまご	きゅう にゅう チーズ	にんじん こまつな	たいこん ねぎ ねぎ はくさい	にんじん こまつな のざわな つけ	こめ さつまいも でん粉 さとう	こま油 サラダ油	二中3年 一中3年	
20	火	ごはん	【ふくしま健康応援企業メニュー】 たっぷりやさいのタタキンスープ（理研ビタミン株式会社提案メニュー） てつわんひじきあがきゅうざ かにふうみかまほとプロッコリーのサラダ	600 21.4	801 28.6	ふたひきにく たいさく ミート きょうざ みそ みかまほ	きゅう にゅう	にんじん プロッコリー	キャベツ にんにく はくさい しめじ えだまめ	ねぎ にんじん にんじん にんじん にんじん	こめ はるさめ さとう	サラダ油 大豆油 こま油 こま	ふくしまの効果的な食べ方は、良く混ぜて粒りを出すことです。ねばねばはを出すことで、酵素の働きを活性化させ血液サラサラ効果がアップするそうです。	
21	水	ごはん	【行に小6の2 大竹優花さん作成献立】 とんじる やささかな（サケ） こまつなのごまあえ	556 34.0	717 41.3	ふたにく みそ とうふ サケ	きゅう にゅう	にんじん こまつな	たいこん ねぎ ねぎ いとこん にゃく しめじ もやし	にんじん こまつな にんじん にんじん にんじん	こめ じゃがいも さとう	こま	大竹さんが工夫した点は、「豚汁を具だくさんにしてと淡色野菜と緑黄色野菜の両方をとりいれただ」ことだそうです。彩りもよいですね。	
22	木	うどん	カレーうどんスープ こめこのたこやき チキンとプロッコリーのおひたし	643 27.5	883 36.6	とりにく あぶらあげ こめこたこやき (タコ) とりささみ	きゅう にゅう	にんじん プロッコリー	たまねぎ もやし	めん こめこ じゃがいも こめこたこや きでん粉	サラダ油	三中3年		
23	金	ごはん	【行に小6の1 荒川進次郎さん作成献立】 けんちんじ さばのみそに わかめサラダ	692 33.0	805 36.6	とりにく とうふ さばのみそに かまぼこ	きゅう にゅう わかめ	にんじん こまつな	ねぎ はくさい だいこん にんじん きゅうり	ねぎ にんじん にんじん にんじん にんじん	こめ さとう さといも	サラダ油	工夫した点は、献立に炭水化物やたんぱく質、ビタミンC、カロテン、無機質、脂質の全部の食材を入れようとしたことだそうです。バランスはっちりですね。	

1月24日～30日は全国学校給食週間（学校給食の意義や役割などの理解を深める週間です）、1月24日は学校給食記念日です。

学校給食法第2条の目的「各地域の伝統的な食文化についての理解を深めることを意図し、本給食センターでは各地方の郷土料理や特産品をとりいれました。

26	月	ごはん	【会津ゆかりの地方の料理をあじわおう！】 せんべいじる（青森県） マグロカツ（宮城県） こまつなのおひたし	647 32.3	757 36.8	とりにく しみどうふ マグロカツ かつおふし	きゅう にゅう	にんじん こまつな	はくさい ねぎ もやし	こめ せんべい	サラダ油 大豆油	会津若松市と青森県むつ市は、姉妹都市の締結をしています。宮城県仙台市には白虎隊士であった飯沼吉郎のお墓があります。	
27	火	ごはん	【会津ゆかりの地方の料理をあじわおう！】 佐渡のとく色ごめこのシチュー（新潟県） やさしいとうがナゲット はくさいサラダ	668 21.8	866 26.7	とりにく やさしいとうふナ ゲット チキンハム	きゅう にゅう	にんじん トマト缶	たまねぎ にんにく だいこん きゅうり りんご	こめ こめ粉 じゃがいも さとう	サラダ油 バター	新潟県佐渡市は会津若松市と観光などの相互交流都市として令和2年に連携協定を締結しました。トキ色のシチューは佐渡の給食で食べられているそうです。	
28	水	しょく はん	【行に小6の1 渡部莉愛さん作成献立】 なしジャム コンソメスープ オムレツ るはるめサラダ	630 23.4	761 27.6	ワイン オムレツ ハム	きゅう にゅう わかめ	にんじん	たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	パン ジャム じゃがいも はるさめ さとう	こま油	一中3年 三中3年	
29	木	うどん	【会津ゆかりの地方の料理をあじわおう！】 たまごとじうどん ないすず まつまえづけ（北海道） みかん	629 27.8	810 34.7	とりにく たまご まつまえづけ (いか)	きゅう にゅう こんぶ	にんじん こまつな	ほししいだけ ねぎ みかん	めん さとう でん粉 いなりす			1808年から会津藩が北方領土を警備してきた縁で北方警備ゆかりの地交流都市共同宣言都市として締結しています。松前漁業は松前藩発祥の郷土料理です。
30	金	ごはん	【会津伝統野菜タケニンジンをあじわおう！】 おたねにんじんいりおでん しゃしまのからげ もやしのしおこんぶナムル	611 24.6	739 29.2	ちくわ さつまあげ うずらたまご ミートボール しゃしまからげ	きゅう にゅう わかめ	にんじん こまつな しおこんぶ	おたねにんじん だいこん にんじん こまつな こま	こめ さとう さといも さとう	大豆油 こま こま油		オタニンジンは、300年以上続く会津の伝統的な特産品です。栽培には4～6年かかる希少な野菜で会津ニンジンともよばれ、疲労回復や滋養強健に良いそうです。

【1月の栄養価平均値】 小学校：カルシウム383mg、食物繊維5.6g、食塩相当量1.9g 中学校：カルシウム419mg、食物繊維7.5g、食塩相当量2.3g

ぜんこくがっこきゅうしきじゅうかん
全國学校給食週間です

にほん がっこきゅうしき めいじじ
日本の学校給食は明治22(1889)年、山形県鶴岡市にあった私立忠愛小学校で始まりました。第二次世界大戦中は一時中断されましたが、戦後諸外国から届けられた救援物資をもとに再開されました。昭和29(1954)年に学校給食法が成立し、給食は学校で行う教育活動の1つに位置づけられました。しかし当時の大きな課題は、不足がちな子どもたちの栄養を補うことでした。

その後、日本経済が復興・発展するにつれ、日本人のライフスタイルは変化し、学校給食の役割や意義も変化していきます。現在では、栄養バランスはもとより、和食や郷土料理など伝統的な食文化の継承、マナーなども含め、食事の大切さを伝える「食育」を担う「生きる教科」としての役割がとくに強く求められています。毎年1月24日から30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食の意義や役割についての理解を、子どもたちはもちろん、保護者のみなさまにも深めていただけたらと願っています。

現代の給食と比べると、明治22年鶴岡市の私立忠愛小学校の給食メニューは質素でした。



学制発布以前にさかのぼると、1806年の会津藩校日新館では、15歳以上の男子600人に一汁一菜の給食がふるまわれていたそうです。