

1 月 小学校献立表

第702号
山形市学校給食献立作成委員会
山形市学校給食センター TEL644-4825

献立日		こ ん だ て め い り な み	主 な 材 料 と そ の 働 き				栄 養 量 (中学年)				今月の献立より
A1			ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	はたら からだちよし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	えい 栄 養 量 (kcal)	えい 白 質 (g)	えい 脂 質 (g)	えい 塩 分 (g)		
8	木	ごはん ぎゅうにゅう かぶのみそしる れんこんとえびよせあげ ごもくさんびら	ごはん じゃがいも 油 こんにゃく さとう ごま	牛乳 油揚げ みそ えび れんこん さつま揚げ	かぶ わぎ ごぼう にんじん さいいんげん	624	22.7	17.2	2.4	<div>明治小リクエストメニュー</div> <div>明治小のみなさんが考えてくれたメニューです。</div> <div>「みんなが「やったあ!」とうれしくなる こんだてを栄養バランスを考えててました。</div> <div>た。おいしく食べてほしいです。」</div> <div>明治小のみなさんより</div> <div></div> <div>オリパラ献立 韓国編</div> <div>イタリアで開催される冬季オリンピック</div> <div>ク・パラリンピック にちなんで、世界の料理が登場 します。今月は韓国料理で、キムチ鍋とナムルです。</div> <div></div> <div>七草献立</div> <div>1月7日は七草の日です。この日は各地で今年一年の健康を願い、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのぞ、すずな、すずしろといった七種類のわかばをいれた七草がゆを食べます。</div> <div>山形ではこの日に、郷土料理のひとつである「納豆汁」を食べる習慣があります。</div> <div>納豆汁は、畑の肉といわれる「大豆」から作られる納豆、豆腐、油揚げ、そして、寒さから身を守ってくれるビタミンやミネラルが豊富な冬越し野菜のねぎ、いもがらそして七草のひとつであるせりなどが入っている栄養満点のみそ汁です。</div> <div>いもがらは、里いもの茎の部分を干したもので、山形県でとれたものです。せりは山形市でとれました。また、納豆や豆腐、油揚げは山形県でとれた大豆を使って作りました。地元の食材で作った納豆汁を食べて、あたたまってください。</div> <div></div>	
9	金	<明治小リクエストメニュー> ごはん ぎゅうにゅう たまごスープ チーズチキンおぼろめ ★ドライカレー ヨーグルト(プレーン)	ごはん でんぶん 油 カレーパウダー	牛乳 卵 チーズチキン大葉巻き 牛肉 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん しいたけ ピーマン にんにく トマトピューレー	777	30.8	26.7	2.7		
13	火	ごはん ぎゅうにゅう あすかじる あじろしょうゆやき だいこんのいりに	ごはん 油 さとう	牛乳 とり肉 生揚げ 豆腐 みそ あじ さつま揚げ	白菜 にんじん わぎ ごぼう しいたけ 大根	609	26.5	17.8	2.5		
14	水	<オリパラ献立 韓国編> ごはん ぎゅうにゅう キムチなべ とりにくスパイスあげ ナムル	ごはん ごま油 油 さとう ごま	牛乳 豚肉 豆腐 みそ とり肉	白菜 大根 にんじん えのきだけ わぎ キムチ にんにく ほうれん草 もやし	616	25.1	19.2	2.1		
15	木	ごはん ぎゅうにゅう タンホワタン はるまき かふうひたし	ごはん でんぶん 春巻 油 ごま油	牛乳 とり肉 卵	わぎ にんじん 玉ねぎ クリームコーン とうもろこし ほうれん草 キャベツ もやし	706	18.9	19.3	2.3		
16	金	<七草献立> ごはん ぎゅうにゅう なつとうじる さばこんがしょうゆやき やさしいおかかあえ	ごはん こんにゃく	牛乳 豆腐 油揚げ 納豆 みそ さば かつお	いもがら せり わぎ キャベツ にんじん	651	25.9	23.4	2.2		
19	月	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる いろどりあつきたまご だいこんとぶたにくのもの	ごはん さとう	牛乳 油揚げ わかめ みそ 卵 豚肉 生揚げ	キャベツ 玉ねぎ さいいんげん にんじん 大根	661	24.5	24.6	2.6		
20	火	やまこめもちりパン ぎゅうにゅう ★はくさいのクリームに えびカツソースかけ やさしいサラダ たまねぎドレッシング	やまこめもちりパン 油 クリームポタージュ ドレッシング	牛乳 とり肉 生クリーム チーズ 脱脂粉乳 えび	グリーンピース にんじん 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり	685	26.5	25.3	3.2		
21	水	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる たらふライソースかけ やさしいいそかあえ	ごはん さつまいも 油	牛乳 豚肉 油揚げ みそ たら のり	大根 にんじん わぎ ほうれん草 もやし	648	24.6	17.4	2.1		
22	木	ごはん ぎゅうにゅう もやしのみそしる ぶたにくしょうがやき スパゲティサラダ	ごはん ふ スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 みそ 豚肉 ツナ	もやし わぎ キャベツ にんじん きゅうり	669	24.0	24.9	2.2		
23	金	ごはん ぎゅうにゅう かふうスープ とうふシューマイ ★ちゅうかどん	ごはん マロニー ごま油 でんぶん	牛乳 とり肉 豆腐シューマイ 豚肉 生揚げ	小松菜 にんじん わぎ キャベツ えのきだけ チンゲンサイ たけのこ 白菜 もやし しいたけ しょうが	601	21.1	17.0	2.3		
26	月	ごはん ぎゅうにゅう みそフワフワスープ にくだん(2こ) やさしいごまあえ	ごはん フワフワ ごま油 さとう ごま	牛乳 豚肉 みそ 肉だんご	にんじん わぎ もやし しいたけ にんにく ほうれん草 キャベツ	616	20.4	18.3	2.5		
27	火	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼろじる さばみそに にくじゃが	ごはん じゃがいも さとう	牛乳 とり肉 油揚げ さば 豚肉	にんじん ごぼう 白菜 しいたけ 玉ねぎ 枝豆	650	28.7	17.9	2.5		
28	水	ごはん ぎゅうにゅう すましじる まぐろカツソースかけ ぶたにくとやさしいのみそいため	ごはん 油 でんぶん	牛乳 とり肉 かまぼこ 豆腐 まぐろ 豚肉 みそ	にんじん みつば えのきだけ キャベツ 玉ねぎ	650	24.4	20.0	2.4		
29	木	ごはん ぎゅうにゅう ★ポークカレー やきかまチーズ かいそうサラダ あおじドレッシング	ごはん じゃがいも 油 カレーパウダー ドレッシング	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 焼きかまチーズ 海草	グリーンピース にんじん 玉ねぎ にんにく もやし	659	23.5	17.0	3.6		
30	金	ごはん ぎゅうにゅう わかめのみそしる とうふハンバーグ こまつなとツナのソテー	ごはん じゃがいも さとう でんぶん 油	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ とうふハンバーグ ツナ	わぎ 小松菜 とうもろこし にんじん	648	24.8	21.9	2.4		



新製品アレルギー（表示義務・推奨の28品目）情報	
今月の新製品のお知らせはありません。	

※成分やメーカーが変わった場合は、同じ製品でもお知らせします。

★：スプーンを使うと食べやすいメニューです。
 ※太字は山形県産、山形市産の食材です。
 ※食材は、入荷の都合により変更する場合があります。

給食だより

令和8年1月号
山形市学校給食センター
第425号

カルシウムについて知ろう！



カルシウムはなぜ大切なの？

カルシウムは**じょうぶな骨や歯**をつくるために欠かせないものですが、普段の食事では不足しやすい栄養素です。成長期のみなさんの骨は少しずつ大きくなっています。じょうぶな骨や歯をつくるために、適度な運動や十分な睡眠、栄養バランスのよい食事を心がけ、カルシウムを多くふくむ食品をしっかり摂ることが大切です。

カルシウムを多くふくむ食品は？

牛乳やヨーグルトなどの乳製品、骨まで丸ごと食べられる小魚、大豆や豆腐などの大豆製品、海藻類、小松菜などの青菜に多くふくまれています。間食をするとき、おカしの代わりにヨーグルトを食べるのもいいですね。



10代のうちに！ カルシウム貯金

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をするのが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



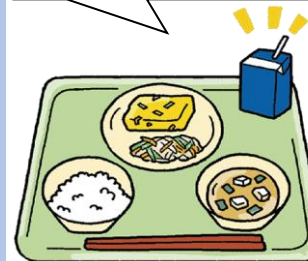
骨を丈夫にする ビタミンDとK

ビタミンDとKは、カルシウムの吸収を助け、骨を丈夫にする働きがあります。ビタミンDは魚やきのこなどに、ビタミンKは青菜や納豆などに多くふくまれます。



毎日牛乳をのもう！

成長期にとりたい
カルシウムがいっぱい



冬は牛乳の飲み残しが多くなりますが、給食は小中学生のみなさんが1日に必要なカルシウムの量の半分をとれるように作っています。

牛乳200ml中のカルシウム量は約227mgで、特に牛乳にはカルシウムが多くふくまれています。ぜひ毎日牛乳を飲みましょう。