

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-

じっし 実施日	こん 献 立 名	おも 主 な 材 料 と そ の はたら き	はたら き	えい 栄 養 量 (中学生)	りょう 量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	4325	今月の献立より
1・2年生教室 4年生スキ教室	A1									
	8木	ごはん ぎゅうにゅう かぶのみぞしる れいこんとえびよせあげ ごもくさんひら	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 ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	624	22.7	17.2	2.4	明治小リクエストメニュー 明治小のみなさんが考えてくれたメニューです。 「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たてました。 おいしく食べてほしいです。」 明治小のみなさんより
	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 チーズチキンのおばまさ ★ドライカレー ヨーグルト(ブレーン)	ごはん でんぶん 油 カレールウ	牛乳 卵 チーズチキン大葉巻 牛肉 豚肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん しいたけ ビーマン 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 豆乳 みそ あじ さつま揚げ	白菜 にんじん ねぎ 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 とりにくスパイシィアゲ 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 にんじん ねぎ ごぼう えのきたけ ねぎ キムチ にんにく ほうれん草 もやし	616	25.1	19.2	2.1	オリパラ献立 韓国編 イタリアで開催される冬季オリンピック・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。
	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	ねぎ 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 さはこんしゅうゆやき やさいのおかかえ	ごはん こんにゃく	牛乳 豆腐 油揚げ 納豆 みそ さば かつお	いもからせり ねぎ 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 キャベツのみぞしる 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 さやいんげん にんじん 大根	661	24.5	24.6	2.6	
	20火	やまこめもっちりパン ぎゅうにゅう ★はいさいのクリームに えびカツソースかけ やさいサラダ たまねぎドレッシング	やまこめもっちりパン 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 さつまいものみぞしる たらフレイソースかけ やさいのいそかえ	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 ねぎ ほうれん草 もやし	648	24.6	17.4	2.1	
4年生スキ教室	22木	ごはん ぎゅうにゅう もしのみぞしる か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 ねぎ 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 とうふじゅマイ ★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 ねぎ キャベツ えのきたけ 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 みそワンタンスープ にくだんご(2c) やさいのこまあえ	ごはん ワンタン ごま油 さとう ごま	牛乳 豚肉 みそ 肉だんご	にんじん ねぎ 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 とりごぼうじる さばみそに にくじやが	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 ぶたにくとやさいのみぞいため	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 えのきたけ 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 ★パークカレー やきかまチーズ かいどうサラダ あおじそドレッシング	ごはん じゃがいも 油 カレールウ ドレッシング	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 チーズ 焼きかまチーズ 海苔	グリンピース 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 わかめのみぞしる どうふパンパゲ 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 とうふパンパゲ ツナ	ねぎ 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！

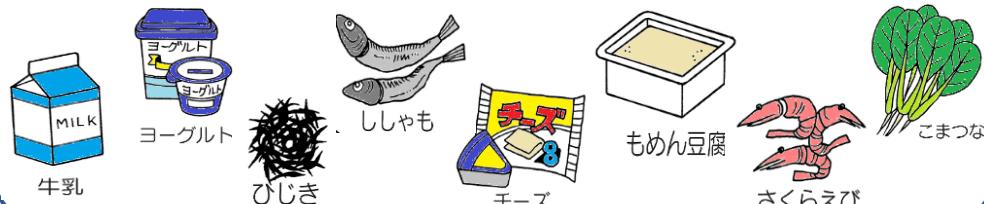


カルシウムはなぜ大切な？

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とることが大切です。

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、おかしの代わりにヨーグルトを食べるのもいいですね。



※1月の学校給食費口座振替日は、令和8年2月2日(月)となります。

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ことが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。



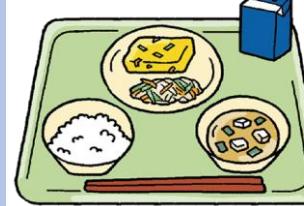
骨を丈夫にするビタミンDとK

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お多くふくまれます。



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27mg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。