

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 TEL644-4826

実施日		献立名	主 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量 (中学年)				今月の献立より
A2			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)	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)	1人分* (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
8	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	<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 ごはん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。」</div> <div>明治小のみなさんより</div> <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 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><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、なずな、 ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、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。 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></div></div>
9	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	ねぎ 小松菜 とうもろこし にんじん	648	24.8	21.9	2.4	
13	火	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 ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	624	22.7	17.2	2.4	
14	水	<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 チーズチキンおおばまき ★ドライカレー ヨーグルト(プレーン)	ごはん でんぶん 油 カレールウ	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	
15	木	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	
16	金	<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	
19	月	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	
20	火	<七草献立> ごはん ぎゅうにゅう なつとうじる さばこんぶしょうゆやき やさしいおかかあえ	ごはん ごんにゃく	牛乳 豆腐 油揚げ 納豆 みそ さば かつお	いもがら せり ねぎ キャベツ にんじん	651	25.9	23.4	2.2	
21	水	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる いるとりあつやきたまご だいこんとぶたにくのにも	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	
22	木	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	
23	金	ごはん ぎゅうにゅう さつまいものみそしる たらフライソースかけ 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 ねぎ ほうれん草 もやし	648	24.6	17.4	2.1	
26	月	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 ねぎ キャベツ にんじん きゅうり	669	24.0	24.9	2.2	
27	火	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 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	
28	水	ごはん ぎゅうにゅう みそワタンスープ にくだんご(2こ) やさしいごまあえ	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	
29	木	ごはん ぎゅうにゅう とりごぼうじる 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	
30	金	弁当日(給食調整日)								



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**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
食品をしっかりとりすることが大切です。

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。



牛乳



ヨーグルト



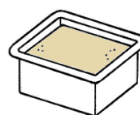
ひじき



ししゃも



チーズ



もめん豆腐



さくらえび



こまつな

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
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2
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。