

1月 小学校獻立表

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

じっし 実施日	こん 献 だて めい 名	おも な 材 料 と そ の はたら りょ う わ た る き				えい よう 栄 養 量 (中学年)	4325	今月の献立より	
		ねつから 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)	からだちうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	エネルギー kcal	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	
8 木	ごはん ぎゅうにゅう ★ボーグカレー やきかもチーズ 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 焼きかもチーズ 海草	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	明治小リクエストメニュー めいじ 明治小のみなさんが考えてくれたメニューです。
9 金	ごはん ぎゅうにゅう わかれのみそしる 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 わかれ 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	「みんなが『やったあ！』とうれしくなる まいよう かんが こんだてを栄養バランスを考えてたてました。 た。おいしく食べてほしいです。」 めいじ 明治小のみなさんより
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 ごもくきんぴら	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	リクエスト献立
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 チーズチキンおぼまさ ★ドラゴカレー 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き 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	オリパラ献立 韓国編 かいさい とき 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、牛ムチ鍋とナムルです。
15 木	ごはん ぎゅうにゅう あすかじる あじしろしうややき たいこんのいりに	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	七草献立 ななくさ 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。
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 えのきだけ ねぎ キムチ にんにく ほうれん草 もやし	616	25.1	19.2	2.1	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。
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	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。
20 火	<七草献立> ごはん ぎゅうにゅう なつとうじる さばこんぶしうややき やさいのおかかあえ	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 ねぎ キャベツ にんじん	651	25.9	23.4	2.2	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。
21 水	ごはん ぎゅうにゅう キャベツのみそしる いろどりあつやきたまご たいこんとぶたにくにもの	ごはん さとう	牛乳 油揚げ わかれ 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	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。
22 木	やまこめもっちりパン ぎゅうにゅう ★はくさいのクリームに えびカツリースかけ 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 クリームボタージュ 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	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。
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	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、いちがらそして七草のひとつであるせりなどが入っており、栄養満点のみぞ汁です。
26 月	ごはん ぎゅうにゅう もやしのみそしる ぱたにくうようがやき やさいサラダ	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	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。
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	リクエスト献立
28 水	ごはん ぎゅうにゅう みそフダンスープ にくだんご(2c) やさいのごまあえ	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	七草献立 ななくさ 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。
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	七草献立 ななくさ 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。
30 金	弁当日(給食調整日)								七草献立 ななくさ 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。



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

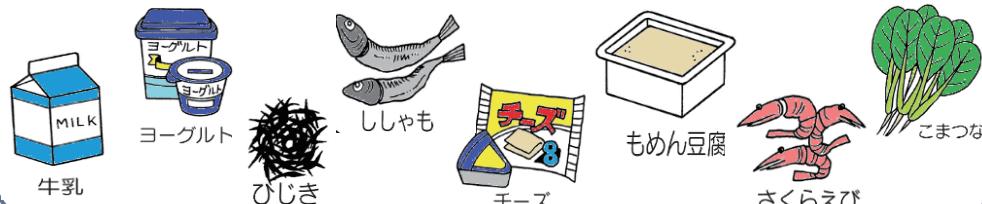
カルシウムについて知ろう！



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。