

1月 献立のおしらせ

令和7年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター (TEL 019-687-3451)

日 曜	こんだてめい	使用する食品（香辛料・調味料を除く）			栄養価		
		おもに力や熱になる食 品（黄）	おもに骨や血や肉にな る食 品（赤）	おもに体の調子をと とのえる食品（緑）	エネルギー kcal	タンパク質 g	
15 (木)	ごはん さつまいもとあさりのチャウダー ④デミグラスソースハンバーグ ④いわてけんさんとりのからあげ たきざわさんりんごいりフルーツあんにんあえ	米 ④さつまいも シチュールウ さとう でん粉 さとう 油 でん粉 さとう	あさり 牛乳 生クリーム とり肉 ぶた肉 とり肉 とうにゅう	にんじん たまねぎ バセリ トマトたまねぎ しょうが にんにく にんじんりんご しょうが みかんももパイナップルにんじん・かぼちゃペストりんご・オレンジ果汁	④721 ④866	④23.5 ④28.9	
16 (金)	ごはん あおさのおすまし さばのみそに だいすとひじきのいりに いよかん	米 さとう でん粉 さとう 油	とうふ かまぼこ あおさ さばみそ ちくわ だいす 油あげ ひじき	にんじん えのきたけ ④ねぎ にんじん えだまめ こんにゃく いよかん	④597 ④728	④28.9 ④32.4	
19 (月)	【食育の日・かみかみ献立】 ごはん はくさいのみそしる ④さけのしおやき ④とりのてりやき きりぼしだいこんのソースいため カルシウムウエハース（パニラ）	米 ④歯	よく噛んで食べることは、丈夫な歯を保つことにつながります。	あつあげ みそ さけ とり肉 おさかなソーセージ あおのり 小麦粉 さとう ショートニング でん粉 乳せいひん	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ にんにく にんじん ④ピーマン きりぼしだいこん たまねぎ	④609 ④829	④25.0 ④32.4
毎月19日は「食育の日」 家族みんなで 早寝 早起き 朝ごはん！に取り組みましょう。							
20 (火)	ごはん マーボーどうふ のりいりあつやきたまご ④たきざわさんこまつなギョーザ ちゅうかふうごぼうサラダ ヨーグルト	米 さとう でん粉 油 でん粉 さとう 油 小麦粉 さとう ねぎ油 でん粉 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油 ヨーグルト	とうふ ぶた肉 ぶたレバー みそ たまご のり ぶた肉 ヨーグルト	にんじんたまねぎ ねぎ たけのこ ににく しょうが キャベツ ④こまつな たまねぎ ににく しょうが にら にんじん キャベツ ごぼう とうもろこし	④700 ④893	④25.1 ④29.7	
21 (水)	【篠木小学校希望献立】 ごはん ABCスープ ④てりやきチキン ④いわてじゅんじゅうメンチカツ はるさめサラダ ぶどうゼリー	☆献立のねらい ~みんながえいようをとれてけんこうにいいメニューを考えました。~ 米 じゃがいも オリーブ油 マカロニ（小麦粉） さとう 小麦粉 さとう 油 パン粉 でん粉 はるさめ ごま ドレッシング（油） さとう	べーコン だいす とり肉 ぶた肉	にんじんたまねぎににく バセリ トマト やさいジュース にんにく たまねぎ にんじん もやし きゅうり ぶどう果汁	④640 ④899	④22.6 ④23.6	
22 (木)	ごはん こまつなのみそしる のりいどうふのつつみやき ④さんりくさんいわしのしょうがに ごもくびりからに りんご	米 じゃがいも さとう 油 さとう さとう	油あげ みそ とり肉 とうふ いわし ちくわ だいす かつおぶし	にんじん こまつな ほししいたけ ④ごぼう にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん だいこん えだまめ こんにゃく りんご	④585 ④745	④25.6 ④29.1	
23 (金)	ごはん ココアパン シンデレラスープ ④いわてじゅんじゅうメンチカツ ④デミグラスソースハンバーグ はなやさいサラダ	小麦粉 さとう ココア パンブキンボタージュのルウ バター 小麦粉 さとう 油 パン粉 でん粉 さとう でん粉 ドレッシング（油）	スキムミルク べーコン 牛乳 生クリーム ぶた肉 とり肉 ぶた肉	にんじん ④かぼちゃ たまねぎ バセリ たまねぎ トマトたまねぎ しょうが ににく にんじんりんご プロッコリー カリフラワー キャベツ とうもろこし	④728 ④813	④21.0 ④27.6	
26 (月)	1月26日～30日 「全国学校給食週間～岩手県産食材まつり～」						
26 (月)	【全国学校給食週間①】 ごはん ジュリアンスープ ④いわてけんさんとりのからあげ ④いわてけんさんスタミナチキン チーズサラダ フルーツゼリー	岩手県産の鶏肉を使用した「鶏のからあげ（小学校）」「スタミナチキン（中学校）」が登場します。 米	とり肉 とり肉 チーズ	にんじん ④だいこん たまねぎ ④はくさい しょうが りんご たまねぎ ににく しょうが にんじん キャベツ プロッコリー えだまめ りんご・もも・みかん果汁	④600 ④740	④25.0 ④27.3	
27 (火)	ごはん やさいたっぷりみそしる ④さんりくさんいわしのしょうがに ④さけのしおやき すきやきふうに さりせんしょ	米 みそ いわし さけ ぶた肉 とうふ 米粉 さとう		にんじん ほうれんそう ④さつまいも えのきたけ ごぼう しょうが にんじん たまねぎ ににく にんじん にんじん ほうれんそう たまねぎ ににく にんじん にんじん たまねぎ ににく にんじん	④696 ④745	④28.2 ④34.0	
28 (水)	【全国学校給食週間②】 ごはん ぎんがきくらげのちゅうかスープ ④たきざわさんこまつなギョーザ ④いりどうふのつつみやき キムチチャプチエ りんご	滝沢産の野菜（さつまいも、はくさい）を使用した「野菜たっぷりみそ汁」や岩手県の代表的な郷土菓子「きりせんしょ」が登場します。 米 みそ いわし さけ ぶた肉 とうふ 米粉 さとう		にんじんたまねぎ とうもろこし はくさい しょうが きくらげねぎ キャベツ ④こまつな たまねぎ ににく しょうが にら にんじん えだまめ たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじんたけのこチングンサイ もやし ににく しょうが キムチ りんご	④571 ④702	④19.8 ④24.9	
毎月28日は「いわて減塩・適塩の日」 健康な体づくりのために、家庭でも「減塩」に取り組みましょう。							
29 (木)	【全国学校給食週間④、教科書献立】 あおなごはん ひつみ ④たきざわさんあからハンバーグ のりいりあつやきたまご すきこんぶのもの ぎんがのしずくババロア	岩手県の代表的な郷土料理「すき昆布の煮物」や「ひつみ」が登場します。 米 さとう ひつみ（小麦粉） 小麦粉 でん粉 ねぎ油 さとう でん粉 さとう 油 油 米粉 さとう 水あめ	あおな にんじん ④はくさい ごぼう ほししいたけ ④ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ ににく にんじん にんじん えだまめ れんこん こんにゃく とうにゅう		④598 ④747	④23.1 ④26.2	
30 (金)	【全国学校給食週間⑤】 ナン パンブキンカレー ④いわてけんさんスタミナチキン ④たきざわさんあからハンバーグ さわやかサラダ けんさんブルーベリーゼリー	岩手県産のブルーベリーを使用した「ブルーベリーゼリー」や滝沢産のかぼちゃを使用した「パンブキンカレー」が登場します。 小麦粉 さとう 油 カレールウ 油 さとう でん粉 小麦粉 でん粉 ねぎ油 さとう ドレッシング（油） さとう	ぶた肉 ぶたレバー とり肉 ぶた肉 ④おから たまご のり ツナ（まぐろ） ブルーベリー果汁	にんじん ④かぼちゃ たまねぎ しょうが ににく りんご たまねぎ ににく しょうが たまねぎ キャベツ プロッコリー カリフラワー にんじん キャベツ ブルーベリー果汁	④604 ④760	④26.6 ④31.5	

※都合により献立を変更する場合がありますのでご了承下さい。 ④は滝沢産です。米も全て滝沢産「銀河のしづく」です。

※アレルギー対応については、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料の詳細を各学校へお知らせしています。

※栄養価は、④中学年（3・4年生）、④中学生の基準をもとに算出しております。[基準値 エネルギー (kcal) ④650 ④830 タンパク質 (g) ④24.0 ④30.0]

※栄養価は、2020年度版食品成分表（八訂）を使用して算出しております。従来の成分表よりエネルギーの測定方法と計算方法が変わったため、栄養価

計算上のエネルギー値が低くなっていますが、給食の内容や量に変更はございません。

（裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。）

月平均エネルギー
(kcal)
④637
④789

月平均タンパク質
(g)
④24.5
④28.7

～★給食だより～ 1月号 給食目標「日本の食文化や給食の歴史を知ろう」・「郷土の食べ物を知ろう」……………

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。今月は学校給食週間があります。食べ物や食生活に関わる多くのことに、感謝の気持ちを持って過ごしたいですね。

1/24～1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。戦争が終わっても食料不足は続き子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から贈られた物資を使い、昭和22（1947）年1月に給食が再開しました。

★昭和21（1946）年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25（1950）年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定めされました。

★昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。



タイムスリップ給食

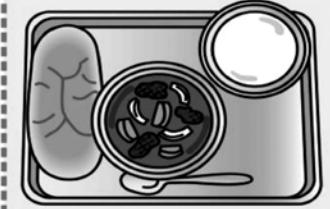
昭和22年ごろの給食



トマトシチュー・ミルク

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

昭和25年ごろの給食



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

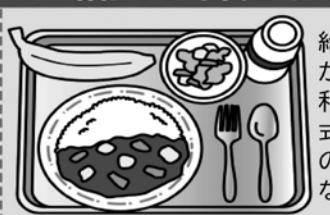
昭和40年代ごろの給食



ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

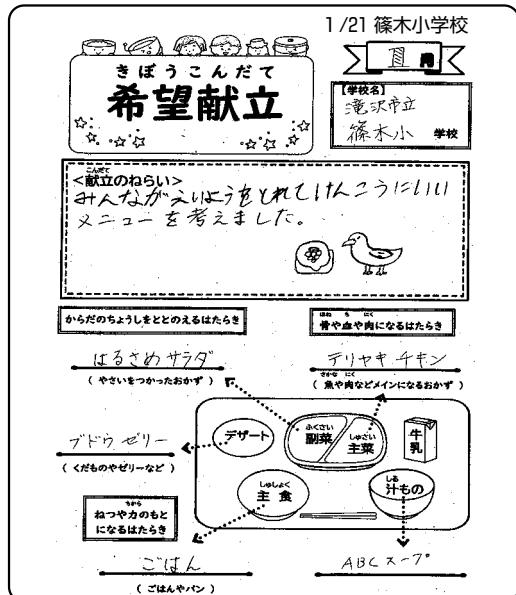
昭和50年代ごろの給食



カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

今月の希望献立



今年度の給食の紹介

かみかみこんだて



教科書こんだて



◆現在の給食は、「主食・主菜・副菜・汁物」が基本形態です。

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきましょう。



本年も学校給食事業へのご協力よろしくお願ひいたします♪

あけましておめでとうございます!今年も皆様のご協力のもと、おいしい学校給食の提供に努めてまいります!2026年もどうぞよろしくお願ひいたします★



2026年も張り切って
ブログを更新するばん!!!
要チェックだばん♪



保護者
皆様へ
お知らせ

病気や事故等で長期間学校を欠席する場合（学校から給食センターへ届出があってから3日後より起算し、引き続き5日以上欠席の場合）で「欠食」となる場合でも、一旦第10期分まで納付していただいてから、給食費を減額しています。今年度の欠食分の給食費につきましては、3月末～4月頃に減額処理・還付いたします。
対象の方へは、のちほど通知文書を郵送いたしますので、ご確認をお願いします。

次回(第9期)の給食費の納期限は
2月2日(月)です。
口座振替の方はこの日が振替日になりますので
残高確認をお願いします!

滝沢市営業係長「ちゃぐばん」