

献立のねらい
給食について知ろう

献立のお知らせ



藤崎町の給食の様子は、Instagramでも発信しています！
(fujisaki kyu)



令和6年度 1月分



藤崎町学校給食センター

日にち	献立	栄養価		使用する主な食品・調味料			ひとくちメモ
		熱量 kcal	たんぱく質 g	主にエネルギーのもとになる食品	主に血や肉となる食品	主に体の調子を整える食品	
15 水	牛乳 ごはん、味付のり(小袋) たまご焼き じゃがいもの煮物 えびだんご入りすまし汁	小 564	29.2	ごはん じゃがいも 米油、三温糖	牛乳 のり、たまご 鶏肉 えびだんご、とうふ	にんじん、こんにゃく えだまめ しいたけ ねぎ	～新年をむかえました～ 冬休みも終わり、気持ちも新たに学校がはじまりました！ 給食初日の味付のりのパッケージには、新紙幣がデザインされています。給食センターからの年玉(?)です！
16 木	牛乳 ごはん 鶏肉から揚げ、あじフリッター キャベツのレモン和え こうやどうふのみそ汁	小 578	24.6	ごはん 米油 三温糖	牛乳 鶏肉、あじ、のり ツナ こうやどうふ、みそ	キャベツ、きゅうり もやし 小松菜 しめじ	青森県は長いもの生産量が全国2位です。主な産地は、十和田市や三沢市、東北町です。
17 金	牛乳 ごはん とうふハンバーグ くさわかめの炒め煮 長いのみそ汁	小 580	21.1	ごはん 米油、三温糖 長いも	牛乳 とうふハンバーグ くさわかめ、さつま揚げ 油揚げ、みそ	こんにゃく にんじん しめじ ねぎ	藤崎町産のたまごを使っています。
20 月	牛乳 ごはん しゅうまい(2こ) チンジャオロース たまごスープ	小 580	25.9	ごはん ごま油、三温糖 でんぶ	牛乳 しゅうまい 豚肉、かまぼこ たまご、わかめ	たけのこ、青ピーマン 赤ピーマン たまねぎ、にんじん 葉ねぎ、しいたけ	「お正月のおせち料理」
21 火	牛乳 五目うどん えび天ぷら 紅白なます、黒豆 不知火(しらぬい)	小 541	25.4	うどん 米油 三温糖	牛乳 えび、黒豆 豚肉、かまぼこ 油揚げ、わかめ	しいたけ ねぎ だいこん、にんじん 不知火	●紅白なます● 細く切っただいこんとにんじて紅と白のお祝い色の水引を表現した縁起物のお料理です。
22 水	牛乳 ごはん トマトソースチキン フラワーサラダ ポトフ	小 580	21.4	ごはん ドレッシング、ごま じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウィンナー	フロccoliリー、カリフラワー とうもろこし たまねぎ、にんじん キャベツ、パセリ	「まめに働く」「まめに暮らす」という語呂合わせから、健康な生活を願う気持ちがこめられています。
23 木	牛乳 救給力レー ABCスープ ヨーグルト バナナ(※中のみ)	小 666	16.0	ごはん じゃがいも スパゲッティ	牛乳 ヨーグルト	とうもろこし、しめじ にんじん、たまねぎ キャベツ、フロccoliリー バナナ(※中のみ)	1月24日～30日は 全国学校給食週間
24 金	牛乳 ごはん さばみそ煮 ひじきの炒め煮 せんべい汁	小 615	26.2	ごはん せんべい 米油 三温糖	牛乳 さば、みそ ひじき、さつま揚げ 大豆、鶏肉	こんにゃく だいこん、にんじん ごぼう、まいたけ ねぎ	けの汁は、小正月に1年の無病息災を願って食べられてきた津軽の郷土料理で、「津軽の七草がゆ」とも呼ばれます。
27 月	牛乳 ごはん ごぼう入り信田煮 はくさいのおかか和え けの汁	小 556	21.7	ごはん	牛乳 鶏肉、油揚げ かつおぶし、みそ こうやどうふ、大豆	ごぼう、にんじん はくさい、ほうれんそう だいこん、わらび、ぜんまい ふき、こんにゃく	とんかつにキャベツをそえるのは、見た目の良さだけでなく、油っぽさを和らげて胃もたれを防ぐ効果もあります。
28 火	牛乳 ごはん とんかつ、千切りキャベツ ソース(小袋)、だいこんサラダ とうふのみそ汁	小 580	23.9	ごはん 米油 ドレッシング、ごま	牛乳 豚肉、ツナ とうふ、わかめ 油揚げ、みそ	キャベツ だいこん、きゅうり とうもろこし しめじ、ねぎ	万歳さぞ食べよう!
29 水	牛乳 コッパパン トマトオムレツ フロccoliリーサラダ はくさいのクリーム煮	小 596	25.7	コッパパン ドレッシング バター、オリーブ油 生クリーム	牛乳 トマト、たまご ツナ 鶏肉	フロccoliリー、赤ピーマン とうもろこし はくさい、たまねぎ にんじん、マッシュルーム	今月のりんご
30 木	牛乳 ごはん 鶏肉照焼き 子とえ 厚揚げのみそ汁、りんご	小 578	24.3	ごはん 米油 三温糖	牛乳 鶏肉 たらこ、こうやどうふ 厚揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく、ねぎ もやし、たまねぎ えのきたけ りんご	○1月30日(木)○ 《王林》 果肉はきめ細やかで甘みがあり、酸味はほとんどない。独特の良い香りがします。
31 金	牛乳 さけごはん 五目たまご焼き みそごぼう炒め もずくのみそ汁	小 553	23.6	ごはん ごま油、ごま 三温糖	牛乳 さけ、たまご、ひじき 豚肉、みそ もずく、とうふ、油揚げ	ほうれんそう、たけのこ にんじん ごぼう、こんにゃく えのきたけ、葉ねぎ	

※材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

1月23日(木)の給食では

～非常食を提供します～

藤崎町学校給食センターでは、突然の調理機器の故障や災害発生等により、調理や食材の調達に困難になった場合に備え、町内児童生徒分の非常食を備蓄しております。

現在、備蓄している食材は以下の3種類です。

《アルファ化米》

お湯または水を加え、戻して食べることができます。

《レトルカレー》

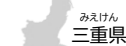
レトルパウチ食品で、温めずにそのまま食べることができます。

《救給力レー》

レトルパウチ食品で、ごはんとかレーと一緒に食べたもの。

これらのうち、救給力レーの賞味期限が、令和7年2月とせまっていることから、1月23日に通常の給食として提供し、新たに救給力レーを備えます。(ローリングストック法)

今回は温めて提供する予定ですが、非常時には温めずにそのままの提供となることもあります。同様に、食材の調達が困難だったり、食器などを十分に使用できない事態を想定した献立としています。



みえけん
三重県



みえけん
きほうちよう
三重県紀宝町

三重県紀宝町の特産品「不知火」

藤崎町と、三重県紀宝町は、互いの魅力ある地域資源を活用して連携する取り組みとして、「ローカル・トゥー・ローカル」という地域間連携を平成29年から開始しています。紀宝町は、三重県の最南部に位置し、温かい気候から温州みかんや不知火、せとか、マイヤーレモンなどの柑橘類の生産が盛んな町です。

今回、給食で提供する「不知火」という品種は、清美オレンジとポンカンを掛け合わせて作られ、ヘタの部分がほっこりとふくらんだ可愛い形をしています。酸度も少なく、濃厚な甘みがあり、果汁もたっぷりです。

21日の不知火は、町民の方から食育推進に役立ててほしいといただいた寄付金を活用し、町内全児童生徒へ提供します。



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で、弁当を持ってこられない子どもたちのために、おにぎり・焼き魚・漬物を出したことがはじまりとされています。

食が豊かになった今日では、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

1月24日～30日の「全国学校給食週間」は、学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。この機会に、好きな給食や給食の思い出、給食時間の印象深い出来事などを、家族や友だちと話してみませんか。