献立のねらい
給食について知ろう

献立のお知らせ

令和7年度　1月分

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

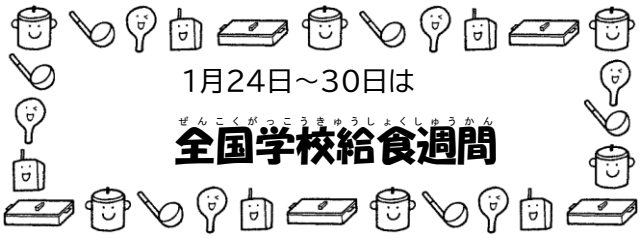
藤崎町学校給食センター

日にち	献立			栄養価 熱量 kcal	栄養価 たんぱく質 g	使用する主な食品・調味料 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	ひとくちメモ
15 木		牛乳	ごはん、味付けのり(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 553 中 668	27.8 31.7	ごはん じゃがいも 米油、三温糖 ふ	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	給食初日の味付け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お年玉です
16 金		牛乳	ごはん 赤魚西京焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁、りんご	小 591 中 717	28.9 32.2	ごはん 米油 ごま油 ごま	牛乳 赤魚、みそ 牛肉 絹厚揚げ	ごぼう、にんじん、こんにゃく もやし、たまねぎ えのきたけ、ねぎ りんご	今月のりんご 1月16日（金） 《 はるか 》 蜜がたっぷりと入っており、強い甘みと、柔らかな酸味、シャキシャキとした食感が特徴。
19 月		牛乳	ごはん しゅうまい(2こ) はるさめサラダ かんこく風スープ	小 593 中 716	26.2 30.1	ごはん はるさめ ドレッシング、ごま ごま油	牛乳 しゅうまい ハム、たまご 豚肉、とうふ	きゅうり もやし、にんじん こんにゃく、にら	
20 火		牛乳	五目うどん えび天ぷら 紅白なます、黒豆	小 494 中 590	25.0 29.2	うどん 米油 三温糖	牛乳 豚肉、かまぼこ 油揚げ、わかめ えび、黒豆	しいたけ、ねぎ だいこん、にんじん	お正月料理を味わおう お正月料理には健康や幸せへの願いが込められています。
21 水		牛乳	ごはん さばみそ煮 きりぼしだいこんの炒め煮 こまつなのみそ汁	小 597 中 771	23.7 29.6	ごはん 米油 三温糖	牛乳 さば、みそ さつま揚げ とうふ、油揚げ	きりぼしだいこん、にんじん こんにゃく、しいたけ こまつな、ねぎ	きりぼしだいこんは青森県産です。
22 木		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 579 中 703	21.4 24.5	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	ブロッコリー、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	ごまには黒、白、金色があります。はじめはどれも白色で、熟すと種皮の色が変わります。
23 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 中 690	23.6 28.0	ごはん ごま油 三温糖 ごま	牛乳、さけ たまご、ひじき 豚肉、みそ とうふ、もずく、油揚げ	ほうれんそう、にんじん たけのこ、ねぎ ごぼう、こんにゃく えのきたけ、葉ねぎ	残さず食べよう！
26 月		牛乳	ごはん つくね 豚肉とだいこんの煮物 はくさいのみそ汁	小 575 中 735	25.4 32.1	ごはん 米油 三温糖	牛乳 つくね 豚肉 油揚げ、みそ	だいこん、にんじん こんにゃく、えだまめ はくさい、たまねぎ、えのきたけ	1月24日～30日は 全国学校給食週間
27 火		牛乳	ごはん 白身魚フライ、千切りキャベツ ソース(小袋)、ポテトサラダ とうふのみそ汁	小 598 中 755	20.5 25.9	ごはん 米油 じゃがいも、マヨネーズ	牛乳 白身魚 とうふ、わかめ 油揚げ、みそ	キャベツ たまねぎ、にんじん とうもろこし しめじ、ねぎ	ソースなどの調味料のかけすぎに気をつけましょう。
28 水		牛乳	コッペパン トマトオムレツ ブロッコリーサラダ クリームシチュー	小 623 中 730	27.9 32.1	コッペパン ドレッシング じゃがいも、バター オリーブ油、生クリーム	牛乳 たまご ツナ 鶏肉	トマト、たまねぎ ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし にんじん、グリンピース	パンはかぶりつくのではなく、手で一口大にちぎって食べましょう。
29 木		牛乳	ごはん ごぼう入り信田煮 くきわかめの炒め煮 みそかきたま汁	小 562 中 686	21.8 25.4	ごはん 米油 三温糖 でんぷん	牛乳 油揚げ、鶏肉 くきわかめ、さつま揚げ たまご、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん こんにゃく たまねぎ、にら	「信田煮」は、油揚げの中に鶏肉や野菜をつめて煮たものをいいます。
30 金		牛乳	ポークカレー ふくじんづけ フルーツデザート	小 643 中 792	18.1 20.9	ごはん じゃがいも バター、オリーブ油 ゼリー	牛乳 豚肉	たまねぎ、にんじん ふくじんづけ りんごかんづめ はくとうかんづめ	カレーやどんぶりは食べやすいため、あまり噛まずに食べがちです。よく噛んで食べることを意識しましょう！

※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。

寒さに負けない！冬休みの生活習慣

冬休み中も、学校があるひと日と同じように、早寝・早起き・朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために、手洗い・うがいをしっかり行い、元気に年末年始を過ごしましょう。また、年末年始は家族や親せき、友達など、さまざまな人が集い、いろいろなものを食べる機会も増えると思います。楽しい時を過ごすのも大切ですが、食べ過ぎには気をつけましょうね。



1月24日～30日は

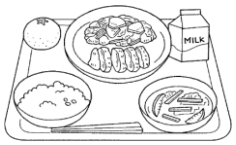
全国学校給食週間

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、おにぎりや焼き魚、漬け物を出したことが始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。

「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、家族や友達と話してみませんか。



学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認することができます。

給食は生きた教材