



# 1月の予定献立表

令和8年1月14日発行

由利本荘市立矢島小学校

【給食月目標】1月：学校給食の歴史を知ろう

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。



月	火	水	木	金
<p>予定献立表では学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年 3・4年生の栄養量(エネルギー)をお知らせします。 低学年 530kcal 中学年 650kcal 高学年 780kcal</p> <p>「七草がゆ」ってなあに？</p> <p>七草がゆは、7種類の野草や野菜が入っているおかゆです。1月7日の七草の日に食べられる伝統的な行事食で、1年間元気に過ごせますようにという願いをこめて受けつがれてきました。春の七草の「せり」「なすな」「ごきょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな(かぶ)」「すずしろ(大根)」が使われています。給食では、なすな・大根・赤カブを取り入れ、七草サラダとして登場しています。冬休み明けのおなかの調子をととのえ、元気にスタートしていきましょう♪</p>		<p>14日 827 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ サフランライス</li><li>・ キーマカレー</li><li>・ 七草サラダ</li><li>・ 米粉クレープいちご</li></ul> <p>お米クイズ リクエストデザート 12月に行われたお米クイズで 2問正解した3年生の リクエストデザートです♪</p>	<p>15日 693 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ ビビンバ</li><li>・ 春雨スープ</li><li>・ マーラーカオ</li></ul> <p>中国 メニュー マーラーカオは、鎮国中に中国から長崎県に伝わった蒸しパンです。隠し味にしょうゆが使われています。調理室で1つ1つ手作しています♪</p>	<p>16日 599 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ ナポリタン</li><li>・ スパゲッティ</li><li>・ コーンサラダ</li></ul>
<p>19日 525 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ ごはん</li><li>・ 鮭の塩焼き</li><li>・ 塩昆布和え</li><li>・ もやしのみそ汁</li></ul> <p>大内産 冬キャベツ</p>	<p>20日 608 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ ごはん</li><li>・ 焼きギョウザ</li><li>・ チャプチェ</li><li>・ キムチキゲ</li></ul> <p>韓国 メニュー</p>	<p>21日 640 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ まるパン</li><li>・ チーズハンバーグ</li><li>・ チキンのオーロラソースサラダ</li><li>・ かぼちゃポタージュ</li><li>・ ジョア フレーン</li></ul>	<p>22日 625 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ わかめごはん</li><li>・ 厚焼き玉子</li><li>・ 炒り豆腐</li><li>・ さつま汁</li></ul>	<p>23日</p> <p>ウィンター スポーツ教室</p> <p>給食なし</p>
<p>26日 699 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ ごはん</li><li>・ 本荘ハムフライ</li><li>・ ひじきの炒め物</li><li>・ 雪の下キャベツのみそ汁</li></ul>	<p>27日 594 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ ごはん</li><li>・ さばの塩焼き</li><li>・ とんぶり和え</li><li>・ だまこ汁</li></ul>	<p>28日 564 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ スタミナピラフ</li><li>・ ゆいほん</li><li>・ キャベツメンチカツ</li><li>・ ポトフ</li></ul>	<p>29日 763 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 秋田由利牛すき焼き丼</li><li>・ 元気サラダ</li><li>・ 大根のみそ汁</li></ul>	<p>30日 556 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"><li>・ 男鹿しよつる焼きそば</li><li>・ 男鹿めかぶスープ</li></ul>

全国学校給食週間メニュー

## 全国学校給食週間メニュー



1月24日～30日は全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。矢島学校給食センターでは、26日～30日に秋田ならではの料理や食材を使った給食を提供します。お楽しみに。

### 26日(月)

#### 「本荘ハムフライ」

知る人ぞ知る、由利本荘市のソウルフード「本荘ハムフライ」が給食に登場です。屋台で売られているものを食べたことがある人もいるかもしれません。厚切りのハムに衣をつけてカリッと揚げています。お好みでソースをかけていただきます。

#### 「雪の下キャベツ」

12月から登場している大内産のキャベツを雪の中に保存し、甘みを凝縮させています。シャキシャキとした歯ごたえと、キャベツの甘みを味わえます。



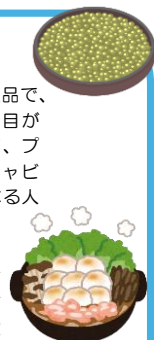
### 27日(火)

#### 「とんぶり和え」

とんぶりは、秋田県の大館市の特産品で、アカザ科ホウキの木の実です。見た目がキャビアのようにつぶつぶとしていて、プチプチ食感が楽しめます。「畑のキャビア」とも呼ばれています。初めて食べる人もいいかもしれません。

#### 「だまこ汁」

鶏ガラベースの汁に鶏肉や野菜、すり鉢でついたご飯を団子にしたものが入った、秋田の冬には欠かせない、家庭で作られている郷土料理です。八郎湯周辺の南秋地方が発祥の地といわれています。



### 28日(水)

#### 「ゆいほんキャベツメンチカツ」

このキャベツメンチカツは、由利本荘市・にかほ市の栄養教諭・学校栄養士が、地域の農家さん・食品業者さんと協力して作りました！使われているキャベツは、雪の下キャベツを作っている、あぐり大内さんのキャベツです。秋田県産の豚肉も使われていて、地産地消のメンチカツです。ソースなしでもおいしく食べられます♪



### 29日(木)

#### 「秋田由利牛すき焼き丼」

由利本荘市・にかほ市のブランド牛である、秋田由利牛を使用し、豆腐や白菜、糸こんにゃくと一緒に煮た、すき焼き風のメニューです。秋田由利牛は赤身と脂にうまみと甘みがあるのが特徴です。とろけるような食感を味わいましょう。



### 30日(金)

#### 「男鹿しよつる焼きそば」

男鹿市では、ハタハタから作ったしょうゆの「しよつる」を使った、「しよつる焼きそば」が有名です。具材には、えびやいかなどの海鮮が使われていて、うまみがたっぷりの焼きそばです。



#### 「男鹿めかぶスープ」

男鹿市でとれためかぶをスープに使っています。めかぶはおなかの調子をととのえてくれます。



### 「全国学校給食週間」



1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で始まりました。戦時中は中止されましたが、戦後、食糧難によって子どもたちの栄養状態が悪くなったため、昭和21年にアメリカから給食用物資の寄贈を受け、12月24日に東京都などで給食が再開されました。この日は「学校給食感謝の日」と定められています。現在の学校ではこの週が冬休みにあたるため、1か月後の1月24日から30日を「全国学校給食週間」としています。この機会に、学校給食の歴史を知り、食べ物や給食に関わる人たちに感謝の気持ちをもつとともに、給食の役割について考えてみましょう。