



1月の予定献立表

令和8年1月14日発行

矢島学校給食センター



月	火	水	木	金	
	<p>学校給食摂取基準に基づいた、中学生の栄養量をお知らせします。</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」「ごぎょう」「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>中学生栄養量 830kcal</p>	<p>14日 986 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サフランライス ・キーマカレー ・七草サラダ ・米粉クレープいちご <p>お米クイズ リクエストデザート</p> <p>12月に行われたお米クイズで正解した職員チームのリクエストデザートです♪</p>	<p>15日</p> <p>給食なし 弁当持参</p>	<p>16日 692 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ナポリタン ・スペaghetti ・コーンサラダ
19日 649 kcal	<p>・ごはん</p> <p>・鮭の塩焼き</p> <p>・塩昆布和え</p> <p>・もやしのみそ汁</p>	<p>20日 753 kcal</p> <p>・ごはん</p> <p>・焼きギョウザ</p> <p>・チャプチエ</p> <p>・キムチチゲ</p>	<p>21日 848 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まるパン ・チーズハンバーグ ・チキンのオーロラソースサラダ ・かぼちゃポタージュ ・ジョアフレーン 	<p>22日 743 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わかめごはん ・厚焼き玉子 ・炒り豆腐 ・さつま汁 	
26日 820 kcal	<p>・ごはん</p> <p>・本荘ハムフライ</p> <p>・ひじきの炒め物</p> <p>・雪の下キャベツのみそ汁</p>	<p>27日 730 kcal</p> <p>・ごはん</p> <p>・さばの塩焼き</p> <p>・とんぶり和え</p> <p>・だまこ汁</p>	<p>28日 693 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタミナピラフ ・ゆりほん ・キャベツメンチカツ ・ポトフ 	<p>29日 805 kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ・秋田由利牛 ・すき焼き丼 ・元気サラダ ・大根のみそ汁 	
30日 642 kcal				<p>・男鹿しょっつる 焼きそば</p> <p>・男鹿めかぶスープ</p>	
<p>全国学校給食週間メニュー</p>					



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ね。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くださいましょう。

「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。



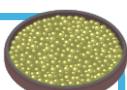
27日(火)

「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、チヂチ食感が楽しめます。「燶のキャビア」とも呼ばれています。初めて食べる人もいるかもしれませんね。

「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。八郎潟周辺の南秋地方が発祥の地といわれています。



28日(水)

「ゆり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、地場産たっぷりのメンチカツです。ソースなしで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)

「男鹿しょっつる焼きそば」

男鹿市では、ハタハタから作ったしょっつる「しょっつる焼きそば」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」

男鹿市でどれだけめかぶをスープに使ってています。めかぶはおなかの調子を整えてくれます。



「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つたため、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。