

# 1月給食だよい!

令和7年12月24日

寒河江市立柴橋小学校 発行

## かんしゃ こころ 感謝の心でいたたこう ❤

食べることは生きることです。食べ物がわたしたちの体をつくり、動かし、調子を整えてくれます。また、その食べ物の生産者さんや料理を作っている人たちがいるおかげで、食べることができます。

### 食べ物を大切にしよう



食べる前に、自分が食べられる量（日々の活動に見合った食事量）に調整し、食べ物をムダにしない気持ちをもちましょう。

食べ物が食べられることを当たり前に思わず、命をいただいていることに感謝しましょう。

### あいさつをきちんとしよう



### マナーを守って食べよう



よい姿勢・はしの使い方・イスの座り方など、気をつけて食べましょう。

マナーを守って食べることは、みんないっしょに楽しく、気持ちよく食べるため大切なことです！

### 後片づけをきちんとしよう



## ようじん かぜにご用心！



さむ 寒いと免疫力が下がってし  
まいます。  
えいよう 栄養をしっかりとって、かぜ  
やインフルエンザにから  
ないよう気をつけましょう！

8日(木)

9日(金)

ごはん  
牛乳  
あかうおの西京やき

おひたし  
しらたまぞうに

はちみつレモンゼリー  
【鏡開き献立】

ごはん しらたまもち さとう  
ゼリー

牛乳 あかうお とりにく  
あぶらあげ かまぼこ みそ

もやし ほうれんそう はくさい  
しいたけ だいこん にんじん  
ねぎ ぜんまい レモン

12日(月)

13日(火)

14日(水)

15日(木)

16日(金)

せいじん  
ひ  
成人の日

ごはん  
牛乳  
にらまんじゅう  
ちくせんに  
とうふのみそしる

ブルコギどん  
牛乳  
はるさめスープ  
だいがくいも

ごはん  
牛乳  
さばのみそに  
キャベツのごまかけ  
なめこのかきたまじる

こめこしょくパン  
牛乳  
スライスチーズ  
てりやきハンバーグ  
ごぼうサラダ  
コーンちゅうかスープ

ごはん あぶら ごまあぶら  
さとう こむぎこ

ごはん はるさめ あぶら  
さつまいも さとう ごま

ごはん さとう ごま

パン こめこ さとう  
かたくりこ  
ノンエッグマヨネーズ

牛乳 ぶたにく とりにく  
とうふ わかめ みそ

牛乳 ぶたにく とりにく

牛乳 さば たまご みそ

牛乳 とりにく ぶたにく  
チーズ ツナ ベーコン  
とうふ

キャベツ にら たまねぎ ねぎ  
たけのこ こんにゃく ごぼう  
にんじん しいたけ きぬさや

たまねぎ もやし パプリカ  
にら にんじん しいたけ  
ねぎ にんにく

キャベツ にんじん きゅうり  
ひでんまめ だいこん なめこ  
ねぎ

ごぼう きゅうり パプリカ  
コーン たまねぎ にんじん  
ほうれんそう

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。



# 1月の献立から

## 1月26~30日は心を育む給食週間



給食はじまり献立や児童が考えた献立、人気のある献立など、特色ある給食にしました。給食や食べることについて、考える一週間にしましょう。

### 28日(水) 給食はじまりの献立

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の小学校で始まりました。お弁当を持ってこられない子どものために、お坊さんが「おにぎりと塩鮭と煮びたし」を用意したのが始まりとされています。

それから給食は全国に広まっていきましたが、戦争で食べるものが少なくなり、続けることができなくなってしまいました。戦後、栄養不足の子どもたちの様子を知ったアメリカの団体から、脱脂粉乳や小麦粉、缶詰の救援物資が届き、昭和21年12月24日に贈呈式が行われました。この日は冬休みのところが多いため、1か月後の1月24日が「給食記念日」となりました。

毎日当たり前に食べている給食ですが、長い歴史と多くの人の手がかかっています。この機会にもう一度「食べること」考えてみましょう。



### 27日(水) 6年1組が考えた献立

11月の家庭科「こんだてを工夫して」という単元で、「東北地方の郷土料理」のねらいのもと、班ごとに1食の献立を考えました。どの班も栄養バランスや旬の食材、料理の組み合わせなどを考慮して、工夫を凝らした献立を立てることができました。6年1組の代表として5班の献立を給食で提供します。「笹かまの磯辺揚げ」と「すんだもち」は宮城県、「すき昆布の煮物」は岩手県、「だまこ汁」は秋田県といったように、多くの県の郷土料理を取り入れたことがポイントです。

※6年2組が考えた献立は、2月に提供予定です。  
お楽しみに！

### 30日(金) きなこパン

子どもたちに大人気のきなこパンが登場です。調理室で、ひとつひとつ揚げています。



ねらい	日(曜)	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)
郷土料理や特産物を味わおう	予定こんだて	ごはん 牛乳 さんまのオレンジに 県産キャベツの ごまじょうゆ つゆだくおでん	マーボーどん 牛乳 バンサンスウ 県産やさいとわかめスープ ネープルオレンジ	ごはん ふりかけ 牛乳 ひでんまめ入り あつやきたまご こまつなのかあえ しようない風いちに	ごはん 牛乳 はるまき うのはないり かんだらじる	みそラーメン 牛乳 県産やさいのかおりあえ カルシウムヨーグルト
	きいろのなま	ごはん さとう ごまあぶら	ごはん あぶら ごまあぶら かたくりこ さとう はるさめ ごま	ごはん さといも さとう	ごはん あぶら こむぎこ はるさめ さとう こめこ	ちゅうかめん ごまあぶら
	あかのなま	牛乳 さんま ちくわ さつまあげ こんぶ うずらのたまご	牛乳 ぶたにく とうふ みそ ハム わかめ	牛乳 たまご のり ぶたにく あつあげ みそ	牛乳 おから さつまあげ たら とうふ みそ のり ぶたにく	牛乳 ぶたにく みそ かにかま ヨーグルト
	みどりのなま	キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん こんにゃく オレンジ	たまねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にんじん ねぎ キャベツ えのき オレンジ	ひでんまめ こまつな もやし にんじん こんにゃく ごぼう ねぎ	こんにゃく にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん たまねぎ はくさい キャベツ しょうが	たまねぎ もやし にんじん にら ねぎ コーン にんにく はくさい ほうれんそう
ねらい	日(曜)	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)
給食の興味関心を高めよう	予定こんだて	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ きゅうしょくしゅうかん デザート	ごはん 牛乳 ささかまのいそべあげ すきこんぶのにもの だまこじる すんだもち 【6年1組が考えた献立】	おにぎり (つや姫) 牛乳 さけのしおやき 県産はくさいのにびたし 【きゅうしょく こんだて 【給食はじまりの献立】	ごはん 牛乳 県産こめこからあげ やさいいために もやしのみそしる	きなこパン 牛乳 ツナサラダ ラビオリースープ
	きいろのなま	ごはん ジャガイモ あぶら さとう ゼリー	ごはん あぶら さとう こむぎこ しらたま	つや姫ごはん ふ ごまあぶら	ごはん あぶら こめこ かたくりこ	コッペパン あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ こむぎこ
	あかのなま	牛乳 ぶたにく チーズ かまぼこ	牛乳 かまぼこ あおのり こんぶ あぶらあげ とりにく	牛乳 さけ さつまあげ こうやどうふ	牛乳 とりにく ハム わかめ あぶらあげ みそ	牛乳 きなこ ツナ とりにく ぶたにく
	みどりのなま	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ きゅうり コーン りんご もも	にんじん しいたけ こんにゃく きぬさや ごぼう だいこん こまつな ねぎ えだまめ	はくさい にんじん えのき	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん もやし にんにく しょうが	キャベツ きゅうり コーン はくさい にんじん たまねぎ

※ねらいの料理を斜字・下線で表記しています。また、様々な事情により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

