

1月給食カレンダー

《今月の平均栄養価》

【小学校】

エネルギー：637kcal たんぱく質：24.3g
脂 質：21.0g 食塩相当量：2.5g

【中学校】

エネルギー：769kcal たんぱく質：29.3g
脂 質：22.2g 食塩相当量：3.0g

2026年 土幌町学校給食センター

献立は都合により変更になる場合があります。

日	献立名			食べ物のはたらき		
	主食	牛乳	おかず	血や肉になる	熱や力の元になる	体の調子を整える
14 (水)	ごはん <small>中学校 始業式</small>	○	けんちん汁 鶏の香味焼き 白菜の梅がつお和え	牛乳, さつまいも, 鶏肉, かつおぶし	ごはん, じゃがいも, ごま油	大根, 人参, 長ねぎ, ごぼう, レモン, 白菜, 小松菜, うめ
15 (木)	ごはん	○	みそ汁 (白菜・人参) いわしの生姜煮 <small>ほねに気をつけましょう</small> からし和え	牛乳, みそ, いわし, ささみ	ごはん	白菜, 人参, きゃべつ, 小松菜
16 (金)	★カレーライス <small>小学校 始業式</small>	○	福神漬 ★フルーツポンチ	牛乳, 豚肉	ごはん, じゃがいも, 油	玉ねぎ, 人参, だいこん, なす, みかん, パイナップル
19 (月)	ごはん	○	みそ汁 (きゃべつ・玉ねぎ) しゅうまい (2個) ビーフン炒め	牛乳, みそ, 豚肉	ごはん, ビーフン, 油, ごま油	きゃべつ, 玉ねぎ, 人参, たけのこ, きくらげ, ピーマン
20 (火)	ごはん	○	みそ汁 (大根・人参) チーズはんぺんフライ ★肉じゃが	牛乳, みそ, はんぺん, チーズ, 豚肉	ごはん, じゃがいも, 油, さとう	大根, 人参, 玉ねぎ, こんにゃく, さやいんげん
21 (水)	ごはん	○	いもだんご汁 豚肉のつけ焼き ささみのごまドレ和え	牛乳, さつまいも, 豚肉, 鶏肉	ごはん, じゃがいも, ごまドレッシング	大根, 人参, ごぼう, しめじ, きゃべつ, 小松菜
22 (木)	★あんかけ 焼きそば	○	春巻き	牛乳, 豚肉, いか, ちくわ	ラーメン, 油, でん粉, ごま油	白菜, 玉ねぎ, 人参, コーン, たけのこ, きくらげ
23 (金)	ごはん	○	チンゲンサイスープ ミニチキン醤油(2個) ★切干大根の炒め煮	牛乳, 鶏肉, 豚肉, ちくわ, ひじき	ごはん, 油, さとう	玉ねぎ, 人参, えのきたけ, チンゲンサイ, 切干大根, さやいんげん
26 (月)	ごはん	○	みそ汁 (玉ねぎ・わかめ) れんこんカツ きゃべつの磯和え	牛乳, わかめ, みそ, 鶏肉, 豚肉, のり	ごはん, 油, ごま油	玉ねぎ, れんこん, きゃべつ, 小松菜
27 (火)	★揚げパン	○	野菜スープ ★ケチャップあん肉団子(2個) 大根サラダ	牛乳, 鶏肉, 豚肉, ハム	コッペパン, 油, グラニュー糖, ドレッシング	玉ねぎ, 白菜, 人参, 大根, きゃべつ, コーン
28 (水)	クリーム スパゲティ	○	ブロッコリーのツナ和え ★ぶどうゼリー	牛乳, ベーコン, チーズ, スキムミルク, まぐろツナ	スパゲティ, 油, バター, ドレッシング	玉ねぎ, 人参, マッシュルーム, きゃべつ, ブロッコリー, コーン
29 (木)	ごはん	○	麻婆豆腐 <small>とうふに使われている大豆は「土幌高校産」です</small> 焼きぎょうざ (小:2個 中:3個) いかとかまぼこの和え物	牛乳, とうふ (土幌高校産大豆使用), 豚肉, 赤みそ, いか, かまぼこ	ごはん, 油, ごま油, でん粉, ドレッシング, ごま	白菜, 玉ねぎ, 人参, 小松菜, きゅうり
30 (金)	ごはん	○	みそ汁 (きゃべつ・こんぶ) ちくわ磯辺天ぷら じゃがいもと鶏肉のうま煮	牛乳, 昆布, みそ, ちくわ, あおのり, 鶏肉	ごはん, 油, じゃがいも, さとう	きゃべつ, 人参, さやいんげん

★の付いたメニューは中学校3年生のみなさんの「もう一度食べたい給食」アンケートでリクエストのあったメニューです。裏面にリクエスト給食の集計結果を掲載しています。どのメニューが給食に登場するかお楽しみに！

給食センターだより

学校給食週間について

1月24日から30日は全国学校給食週間です

昭和22年に始まった学校給食は、戦争による一時的な中断を経て、アメリカのLARA (アファアクトは給食) などの先進国から受けて再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の確保が完了し、その後、給食の改善や発展について検討や関心を深める過程として、昭和22年11月24日から30日が「全国学校給食週間」になりました。

学校給食の歴史

<p>【明治35年頃】 山形県山形市で、貧乏病に悩んでいた子供たちに、食糧を供給するために、衛生を第一とし、清潔な環境で給食を提供することを目的として、学校給食が始まりました。</p>	<p>【昭和22年頃】 戦後の食糧不足を解消するために、アメリカのLARA (アファアクトは給食) を参考に、給食の改善や発展を図りました。</p>	<p>【昭和30年頃】 戦後の食糧不足を解消するために、アメリカのLARA (アファアクトは給食) を参考に、給食の改善や発展を図りました。</p>	<p>【現在】 給食の提供が義務づけられ、毎日食べられている給食を通して、子供たちの健康を促しています。</p>
--	--	--	--

「集中力」を高める「食事」とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるとお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

果物	牛乳・乳製品
主食	主菜
	副菜 (汁物含む)



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

