



# 1月 献立表

丸森町学校給食センター (中学校用)

月	火	水	木	金
エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム 鉄 塩分	825kcal 32.2g 23.1g 450mg 4.0g 2.5g未満	821kcal 33.7g 26.4g 421mg 4.9g 2.8g	セルフビビンバ 〔肉そぼろ ナムル〕 デザート ごはん 野菜玉子スープ	チキンナゲット 海藻サラダ ごはん ポークカレー
基準量	825kcal	821kcal	セルフビビンバ	チキンナゲット
平均栄養量	825kcal	821kcal	セルフビビンバ	チキンナゲット
13 成人の日	14 ぶり味噌フライ ほうれん草のおひたし	15 ハンバーグ ケチャップソース イタリアンサラダ ボンカン バターロール	16 ごもくたまごや 五目玉子焼き ヤーコンと ごぼうの炒り煮	17 はっほうさい 八宝菜 ミートコロケ
13 成人の日	14 ぶり味噌フライ ほうれん草のおひたし	15 ハンバーグ ケチャップソース イタリアンサラダ ボンカン バターロール	16 ごもくたまごや 五目玉子焼き ヤーコンと ごぼうの炒り煮	17 はっほうさい 八宝菜 ミートコロケ
20 ホキフライ ほうれん草の磯辺あえ	21 や焼きギョーザ チャプチェ	22 ミートオムレツ フレンチサラダ ソフトパン	23 なっとう 納豆 ごもく 五目きんぴら りんご	24 あぶらだんご 油麩茸の具 こまつな 小松菜と コーンのあえもの
20 ホキフライ ほうれん草の磯辺あえ	21 や焼きギョーザ チャプチェ	22 ミートオムレツ フレンチサラダ ソフトパン	23 なっとう 納豆 ごもく 五目きんぴら りんご	24 あぶらだんご 油麩茸の具 こまつな 小松菜と コーンのあえもの
27 もうかのみそ焼き さつまいもと かぼちゃのサラダ	28 もり森のドライカレー れんこんサラダ	29 こうや豆腐 高野豆腐のカップ焼き だいこん 大根のサラダ	30 さばのみそ煮 ほうれん草の ごまあえ	31 まるもりしょうがっこう 丸森小学校 リクエスト献立
27 もうかのみそ焼き さつまいもと かぼちゃのサラダ	28 もり森のドライカレー れんこんサラダ	29 こうや豆腐 高野豆腐のカップ焼き だいこん 大根のサラダ	30 さばのみそ煮 ほうれん草の ごまあえ	31 まるもりしょうがっこう 丸森小学校 リクエスト献立

牛乳は毎日つきます。なるべく残さず飲みましょう。  
(食物アレルギーの場合はあてはまりません。)  
毎日の献立の下の数字は、エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分の量を表しています。  
都合により、献立を変更する場合があります。



## 1月 給食だより

新年あけましておめでとうございます。  
今年も、毎日の給食が楽しみになるような、魅力ある給食づくりに努めてまいりたいと思います。本年もよろしくお願いたします。

へびは、食べるときに獲物をまるの丸呑みしますが、みなさんは、よ〜く噛んで、食べましょう。

### 阪神・淡路大震災から30年

## 災害時の『食』を備えましょう

1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました\*。阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。  
\*2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

**災害時の食の備え** 家庭で備蓄リストの作成を!

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

**非常食**

そのまま食べられる

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

**日常食品**

ローリングストックで備える

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

**外出時の持ち歩き用品**

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

### 1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

今年のテーマは「宮城の食材」です。宮城県は、海・山・川・里のある、美味しい食材の宝庫です。

### 学校給食の移り変わりを見てみよう!

**明治22年**

山形県の忠愛小学校で、初めて提供された給食。

**戦後(昭和20~30年代)**

支援物資の脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などを使った給食。

**現在**

旬の地産物や世界の料理、郷土食など、食育の教材となる給食。



今月は、丸森小学校からのリクエスト献立です。テーマは「みんな大好きメニュー」です。

《丸森小学校からのリクエスト献立》  
-31日(金)-  
ごはん 牛乳  
とりにくのからあげ  
かみかみサラダ  
カレーポトフスープ  
フローズンデザート

丸森小学校からも、「からあげ」と「カレー」と「かみかみサラダ」「アイス」のリクエストでした。「カレー」を「カレーポトフ!」に変更してお届けします。