



# 令和8年1月 給食だより

愛荘町給食センター

栄養価は小学校3・4年の平均です

日曜日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー タンパク質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
8	木	ごはん たらと竹輪のゴマがらめ 根菜サラダ お雑煮風すまし汁 牛乳 【お正月献立】 【かみかみメニュー】	たら ちくわ まぐろ かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ 油 さとう ごま 青じそドレッシング ノンエッグマヨネーズ おじゃがもちボール	だいこん れんこん にんじん はくさい ねぎ	614kcal 22.4g 289mg
9	金	麦ごはん 豚肉とごぼうの炒め物 パンパンジーサラダ 五目卵スープ 牛乳	豚肉 ツチノコ水煮 たまご 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ ごま油 さとう 油 パンパンジードレッシング かたくりこ	にんにく しょうが ごぼう にんじん さやいんげん キャベツ たまねぎ ヤングコーン チンゲンサイ	574kcal 26.4g 297mg
13	火	ごはん 平つくね もやしのおかかあえ こまつなのみそ汁 牛乳	平つくね ちくわ 花かつお 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 さとう かたくりこ	もやし さやいんげん こまつな たまねぎ にんじん	551kcal 24.2g 329mg
14	水	麦ごはん 赤魚のみそマヨネーズ焼き 赤こんにやくのおかか煮 豚汁 牛乳	あかうお 花かつお 豚肉 豆腐 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ マヨネーズ さとう	ごぼう にんじん 赤こんにやく だいこん はくさい	565kcal 27.8g 322mg
15	木	ごはん ポークカレー イカメンチカツ カラフル野菜サラダ ジョアストベリー(乳対応なし) 【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】	豚肉 イカメンチカツ ジョアストベリー	こめ 強化米 じゃがいも 油 給食用カレーフレーク 野菜いっぱいドレッシング さとう	たまねぎ にんじん トマトピューレー にんにく しょうが キャベツ 赤パプリカ スイートコーン ブロッコリー	637kcal 20.4g 989mg
16	金	中華麺(小麦対応なし) ちゃんぽんの汁 鶏肉の照り焼き 野菜のごまドレあえ 牛乳 棒チーズ	豚肉 なんと うずら卵(小中) 鶏肉 牛乳 チーズ	中華めん 油 ごまクリームドレッシング	にんじん たまねぎ 生きくらげ キャベツ こまつな だいこん	590kcal 31.4g 375mg
19	月	高菜じゃこごはん 春巻 パンサンデー 厚揚げの中華スープ 牛乳	ちりめんじゃこ 春巻 ハム 生揚げ 牛乳	こめ 強化米 油 はるさめ さとう ごま油	刻みたかな漬 にんじん キャベツ もやし たまねぎ 生きくらげ チンゲンサイ	600kcal 17.3g 293mg
20	火	きな粉あげパン(小麦、乳対応なし) 甘酢肉だんご(幼:1個、小中:2個) コールスローサラダ ポテトスープ 牛乳 【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】	きな粉 甘酢肉だんご ウインナー 牛乳	コッペパン 油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ パセリ	584kcal 21.1g 454mg
21	水	麦ごはん タンドリーチキン 海藻サラダ そうめん入りすまし汁 牛乳	鶏肉 ヨーグルト ひじきの海藻ミックス 油揚げ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ カレー粉 フレンチドレッシング そうめん	にんにく しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん 生しいたけ たまねぎ ねぎ	582kcal 25.3g 308mg
22	木	わかめごはん ツナマヨオムレツ トマトペンネ 白菜の味噌コンソメスープ 牛乳	わかめ ツナマヨオムレツ 豚肉 粉末チーズ 牛乳	こめ 強化米 パスタ オリーブ油 さとう マロニー	たまねぎ マッシュルーム トマトピューレー パセリ はくさい にんじん しいたけ	589kcal 20.3g 284mg
23	金	麦ごはん 回鍋肉 さといものからあげ ちんげん菜のあっさりスープ 牛乳	豚肉 みそ 豆腐 うずら卵(小中) 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さとう ごま油 さといも からあげ粉 油	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん 生きくらげ もやし チンゲンサイ	640kcal 25.1g 294mg
1月24日~30日『全国学校給食週間』						
26	月	麦ごはん わかさぎの天ぷら じゃが芋のうま煮 赤だし 牛乳 【湖魚メニュー】	鶏肉 油揚げ わかめ わかさぎ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ てんぷら粉 油 じゃがいも さとう	にんじん しいたけ さやいんげん だいこん えのきたけ	621kcal 24.7g 507mg
27	火	コッペパン(小麦、乳対応なし) 白身魚のフライ キャベツソテー コーンチャウダー 牛乳 りんごジャム 【野菜たっぷりメニュー】	白身魚フライ ウインナー 牛乳	コッペパン 油 じゃがいも クリームシチュールウ りんごジャム	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ スイートコーン	636kcal 25.1g 338mg
28	水	麦ごはん 鶏と愛荘大根のおろし煮 キャベツのしそあえ ゆばのすまし汁 牛乳 【地産産メニュー】	鶏肉 湯葉 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ ごま油 かたくりこ 油 さとう 丁字麩	しょうが だいこん ねぎ キャベツ もやし にんじん 赤しそ えのきたけ たまねぎ	592kcal 24.0g 277mg
29	木	ごはん 近江牛しぐれ煮 赤かぶ漬けのあえ物 豆腐のみそ汁 牛乳 【近江牛メニュー】	豆腐 油揚げ 近江牛 わかめ みそ 牛乳	こめ 強化米 油 さとう ごま	ごぼう 赤こんにやく さやいんげん しょうが 赤かぶ漬け だいこん はくさい にんじん たまねぎ	575kcal 22.9g 313mg
30	金	麦ごはん 豚肉のしょうが炒め 切干大根と白菜のあえ物 打ち豆汁 牛乳 【減塩メニュー】	豚肉 花かつお こんぶ だいず 油揚げ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ 油 さとう さといも	たまねぎ しょうが 切干しだいこん はくさい にんじん レモン だいこん	609kcal 28.9g 323mg

※緊急時や材料等の都合で、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内地産物は じゃがいも、こまつな、大根、にんじん、白菜、近江牛、牛乳 を使用します】

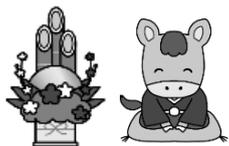
【今月の町内地産物は 米(キヌヒカリ、みずかがみ)、キャベツ、大根、白菜、ブロッコリー、生しいたけ、生きくらげ を使用します】



# 食育だより



令和8年  
1月



## あけましておめでとうございます!



新しい1年が始まりました。あけましておめでとうございます。みなさんは、どんな1年にしたいでしょうか。ぜひ、1年の初めに、今年やってみたいこと、始めてみたいこと、心がけたいことなどを書いてみましょう。1月は、全国学校給食週間があります。学校給食の歴史等について知り、その意義や役割を改めて考える一週間です。

## 全国学校給食週間



毎年1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。この期間は、学校給食の大切さや、食べ物への感謝の気持ちを改めて考える特別な一週間です。給食が始まったころの歴史を知ったり、地元の食材を使った献立を味わったりするなどして、食べることの楽しさを感じる機会にしましょう。

### 給食の移り変わり ~給食 今昔物語~



明治22年ごろ	昭和22年ごろ	昭和27年ごろ	昭和52年ごろ	現在
おにぎり・塩鮭・菜の漬物	脱脂粉乳・トマトシチュー	コッペパン・脱脂粉乳・鯨の竜田揚げなど(パンが中心)	カレーライス・牛乳・塩もみ野菜など(ごはんが登場)	郷土料理や行事食、世界の料理など多様な献立(生きた教材)

1月24日~30日は、『全国学校給食週間』です。この期間の給食に湖魚の料理や近江牛の料理、愛荘町の地場産物を使ったメニューなどを給食で提供します!

学校給食は、今から約130年前の明治22年(1889年)に山形県の小学校で始まりました。現在の給食は、栄養をとる食事としてだけでなく、バランスのよい食生活や地域の食文化、食事のマナー、感謝の心を学ぶ食育の生きた教材としての役割も果たしています。



12月の食育の日のめあては「地場産物のよさを知ろう」でした。地産地消について、滋賀県や愛荘町の地場産物にどんなものがあるのか、日本の食料自給率について子ども達に知らせました。小学校からいただいた感想を紹介します。

#### 愛知川小学校【5年2組、6年2組より】

- \* 日本の食料自給率が38%と低いことが分かった。日本は外国の輸入にたよっていると知りました。
- \* 地産地消のことが知ることができた。給食で苦手なものでも「一口は食べる」ことを大切にしたいです。

#### 愛知川東小学校【6年2組より】

- \* 日本は食料自給率が低く、輸入できなくなったら食料が不足して大変なことになると思った。
- \* 地産地消のためにまずは一口チャレンジすることをこれから頑張りたい。

#### 秦荘西小学校【5年2組より】

- \* 日本の食料自給率が低いことを知り、外国産の食料のおかげで自分たちの生活ができていくことを知った。
- \* 滋賀県はお米農家さんが多いので、日本の食料生産に貢献していると思った。少しでも残食を減らすようにしたい。

#### 秦荘東小学校【3年A組より】

- \* 日本は外国からたくさんの食べ物を輸入していることを知りました。
- \* 食べ物を大切にするべきで、残さず食べようと思った。給食が食べられることは当たり前ではないと思った。

### 地産地消



### 10チャレンジ!

