



日曜	こんだて名	黄の食品 熱や力のもとになる	赤の食品 血・肉・骨をつくる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal) タンパク質 (g)	ひとくちメモ
	給食で使う食材を黄・赤・緑の3つの働きに分けています。					<h3>ひとくちメモ</h3> <p>1月は、<b>村所小学校1年生と西米良中学校1年生</b>のリクエストです。お楽しみに！  <b>1月13日(木) 村所小1年生</b>                  ☆蒸しパン                  ☆クリームシチュー                  ☆フレンチサラダ  <b>1月19日(木) 西米良中1年生</b>                  ☆麦ごはん                  ☆魚のチーズ焼き                  ☆野菜スープ                  ☆青りんごゼリー</p> <p><b>11日 正月献立</b>                  みなさんは、お正月に「おせち料理」を食べましたか。「おせち料理」はお正月の神様、年神様に供える料理であり、家族の幸せを願う縁起物の料理でもあります。給食でもみなさんの健康と幸せを願って、おめでたい正月料理を組み合わせています。</p> <p><b>24日 学校給食記念の日</b>                  ~昔の給食献立~                  学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の愛愛小学校でお弁当を持ってこられた小さい子ども達に昼食を出したことが始まりです。当時の献立は「おにぎり・焼き魚・たくあん漬け」の三品でした。給食では、当時のメニューを再現しています。給食の長い歴史を振り返り、その役割の変遷や大切さを考える1週間にしたいですね。</p> <p><b>20・25・28・31日 村所小6年生 おすすめ給食</b>                  小学校の家庭科「一食分の食事について考えよう」の授業において、6年生13名が4班に分かれ、これまで学習してきた事を生かし、一食分の食事を考えました。栄養的なバランスだけでなく、主食・おかず・汁物の組み合わせ、彩りやネーミングも工夫しました。ぜひ味わって食べてください。</p> <p>6年生のおすすめ給食お楽しみに</p>
11 火	<b>【正月行事食】</b> いりこなめし ぶりのてりやき こうはくなます ぞうに	★西米良産米 さとう でんぷん もち	ちりめんじゃこ ぶり(魚) 牛乳 鶏肉 かまぼこ	青菜 ★米良大根 ★ゆず にんじん きゅうり にんじん 白菜 白菜 豆もやし ★しいたけ	692 30.1	
12 水	むぎごはん ひじきとあつあげのいために すましじる	★西米良産米 麦 油 さとう	豚肉 大豆 ひじき 牛乳 とうふ かまぼこ うずらの卵 わかめ	にんじん ★しいたけ いんげん にんじん えのき ねぎ	621 27.1	
13 木	<b>【村所小1年生リクエスト献立】</b> むしパン クリームシチュー フレンチサラダ	小麦粉 さとう さつまいも じゃがいも サラダ油 バター 小麦粉 生クリーム ドレッシング	卵 牛乳 鶏肉 牛乳 牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース ブロッコリー キャベツ にんじん	689 28.8	
14 金	むぎごはん ちくさやき おかかあえ ぶたじる	★西米良産米 麦 でんぷん さとう 里いも	鶏肉 卵 かつおぶし 牛乳 豚肉 とうふ 油あげ みそ	玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし ★米良大根 ★地こんにやく にんじん 白菜 ねぎ	590 24.1	
17 月	むぎごはん とりそばうどん じゃがいものみそしる	★西米良産米 麦 油 さとう じゃがいも	鶏肉 大豆 青豆 卵 牛乳 油揚げ みそ わかめ	玉ねぎ にんじん 玉ねぎ にんじん 白菜 えのき	656 27.9	
18 火	こくとろパン ペンネトマトに ごぼうサラダ	黒糖パン マカロニ さとう ドレッシング	豚肉 ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん しめじ パセリ トマト ごぼう きゅうり にんじん コーン	697 28.3	
19 水	<b>【西米良中1年生 リクエスト給食】</b> むぎごはん さかなのチーズやき やさいスープ あおりんごゼリー	★西米良産米 麦 バター マヨネーズ ゼリー	ホキ(魚) みそ チーズ 牛乳 鶏肉 ベーコン	青ピーマン カラーピーマン しめじ 玉ねぎ にんじん キャベツ えのき ほうれん草	736 30.5	
20 木	<b>【村所小学校6年生 おすすめ給食①班 ヒーローごはん】</b> 泳げ!突き進め!おにぎり (さけおにぎり) 伝説のloveじゃが(ににくじゃが) フュージョンサラダ(りっちゃんサラダ)	★西米良産米 じゃがいも サラダ油 さとう サラダ油 さとう ごま	鮭 おむすびのり ★宮崎黒毛和牛 厚揚げ 青豆 牛乳 ハム 昆布 かつおぶし	青菜 玉ねぎ にんじん こんにやく ★しいたけ キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト	706 29.7	
21 金	むぎごはん マーボーどうふ ナムル	★西米良産米 麦 さとう でんぷん ごま油 さとう ごま油	とうふ 豚肉 みそ 牛乳 わかめ	玉ねぎ にんじん たけのこ ★しいたけ もやし きゅうり にんじん	628 26.7	
24 月	<b>【学校給食記念の日 ~昔の給食献立~】</b> むぎごはん さけのしおやき おひたし みそしる ぼんかん	★西米良産米 麦 さとう ごま	鮭(魚) とうふ 油あげ わかめ みそ 牛乳	ほうれん草 にんじん キャベツ 玉ねぎ にんじん えのきだけ ねぎ ぼんかん	626 28.3	
25 火	<b>【村所小学校6年生 おすすめ給食②班 食べたら分かる おいしいやつや~ん】</b> 黄金の揚げパン(あげパン) 秘境の中にあつたまごスープ (しらたまごいりたまごスープ) スーパーきのこサラダ(きのこサラダ)	コッペパン さとうアーモンド 白玉だんご ドレッシング	きな粉 ベーコン 卵 わかめ 牛乳 ハム	玉ねぎ にんじん ねぎ ★しいたけ えのき しめじ キャベツ ほうれん草	711 32.9	
26 水	<b>【地産地消:猪肉】</b> むぎごはん ししカレー カラフルサラダ	★西米良産米 麦 じゃがいも マヨネーズ	★猪肉 豚肉 青豆 チーズ 牛乳 鶏肉	玉ねぎ にんじん きゅうり にんじん キャベツ コーン	807 26.5	
27 木	むぎごはん いせいもとあつあげのそぼろに いとまきだいこんのサラダ	★西米良産米 麦 油 さとう ★伊勢芋 さとう 油 ごま	鶏肉 厚揚げ 青豆 牛乳 卵 ちりめんじゃこ	玉ねぎ にんじん たけのこ ★しいたけ こんにやく ★糸巻大根 にんじん きゅうり	654 25.3	
28 金	<b>【村所小学校6年生 おすすめ給食③班 冬の幸せ給食】</b> 究極の米粉パン (こぼろパンこうぼうのこめこパン) これぞ運命!おいしさ抜群!焼きそば フルーツと雪の世界~スノーワールド~ (フルーツヨーグルト)	★米粉パン 中華めん ゼリー	豚肉 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん キャベツ ピーマン もやし みかん バイン もも パナナ りんご ナタデココ	686 27.7	
31 月	<b>【村所小学校6年生 おすすめ給食④班 The・食べて、さっぱりフレッシュごはん】</b> スーパーワカメマン(わかめごはん) キャベチキン (チキンなんぼん・キャベツ・タルタルソース) ★ザ・ミソスープ★(あかだしのみそしる)	★西米良産米 小麦粉 揚げ油 さとう マヨネーズ	わかめ 鶏肉 卵 牛乳 油あげ 赤みそ	キャベツ 玉ねぎ パセリ かぼちゃ 玉ねぎ にんじん えのき ★糸巻大根	818 31.3	

★印 西米良村で収穫された食材です。

※ 天候や材料の都合により、献立や材料を変更することがあります。

