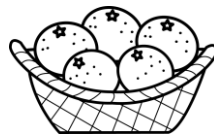




1月よていにこんだてひょう



目標：日本型食生活のよさを見直そう

平鹿学校給食センター 令和7年

月	火	水	木	金
	14	15	16	17
	ごはん 牛乳 肉団子（2コ） 野菜炒め とん汁	ごはん 牛乳 ハーブチキン 花野菜サラダ オニオンスープ	みそラーメン 牛乳 さつまいものコロケ ナムル	ごはん 牛乳 赤魚の塩焼き じゃが豚キムチ よせなべ風汁
20	21	22	23	24
ごはん 牛乳 いわしのおろし煮 五目きんぴらごぼう ほうれん草のみそ汁	ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツ杏仁 福神漬け	ごはん 牛乳 野菜ぎょうざ（2コ） マーボー豆腐 たまごスープ	セルフひき肉のあんかけ丼 牛乳 いそべあえ 大根のみそ汁	コッペパン 牛乳 チキンナゲットケチャップかけ （小学校2コ、中学校3コ） カラフルサラダ コーンスープ
27	28	29	30	31
ごはん 牛乳 とり肉のマスタード焼き ごま酢あえ なめこのみそ汁	ごはん 牛乳 さばの塩こうじ焼き 大根のうま煮 白菜といものこのみそ汁 ★いぶり大根漬け（2枚）	ごはん 牛乳 いか天ぷら ぶた肉とキャベツのみそ炒め すまし汁	カレーうどん 牛乳 たまご焼き おひたし ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 焼く肉炒め かにかま入りサラダ あおさのみそ汁

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。★印は今月の横手市統一料理です。

あけましておめでとうございます。気持ちも新たに新年を迎えたことでしょう。

寒さが一段と厳しくなるころです。ごはんを中心とした「日本型食生活」を心がけ、健康な一年を送りましょう。

学校給食週間

全国学校給食週間
1/24～1/30

食べ物に感謝しなкゃ

学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎり
と漬物を用意したのが始まりです。その後、徐々に全国に広まった給食も、第二次世界
大戦で中断されました。戦後、ユニセフの救援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が
再開され、栄養不足の子どもたちを救ったのです。これを記念して設けられたのが学
校給食週間。今は豊かになった日本ですが、当時は振り返り食べ物に感謝したり、食
生活を見つめ直したりする1週間です。

パソコン・スマホで献立チェック！
給食の写真も載っています。

「こんにちは！平鹿」または
スマホからのアクセスは
こちらから！



1月の一日平均栄養摂取量				
	エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)	
	基準	今月	基準	今月
小学校	650	637	21.1～ 32.5g	26.1
中学校	830	798	27.0～ 41.5g	31.8

給食費は
1月27日(月)が
納期限(引落日)です

長寿の秘密 日本型食生活

ご飯（主食）を中心に、旬の食材を使ったおかず（主
菜…魚介類など、副菜…野菜・海藻など）を組み合
わせると、栄養素や食品のバランスを自然にとるこ
とができます。みそやとうふなどの大豆製品は、米
といっしょに食べるとお互いのたんぱく質の「質」
が高められます。小麦と肉類に依存した欧米型の食
事に比べて、日本型の食事は健康によく、長寿の要
因の一つと考えられています。

しかし、最近では、食の洋風化により、ご飯を食
べる量が減っています。かわりに肉や油を使った料
理が増え、脂肪のとり過ぎなどからおこる生活習慣
病も年々増えています。

主食をきちんと位置づけた日本の食事、世界でも健
康食として注目されています。もう一度見直したいで
すね。

日本型の食事は健康によく、
長寿の要因！

