



1月 給食献立表

名張市立名張小学校

令和7年度

日	こんだて 献立	ぎゅうにゅう 牛乳	にく 血や肉になる赤の食品	もと 熱や力の元になる黄の食品	ととの 体の調子を整える緑の食品	I初ギ - たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
14 水	むぎ 麦ごはん トリで 鶏の照り焼き すあ ごま酢和え なぱり なまこ なまこ 名張の雑煮	牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、みそ	むぎごはん、いりごま、さんおんとう、もち、さといも	しょうが、ごぼう、キャベツ、こまつな、だいこん、きょうにんじん	661 kcal 27.5 g 19.4 g 2.0 g	お正月にお雑煮を食べましたか?お雑煮は、食材や餅の形、味付け等地域によって様々です。名張の雑煮は、合わせみそ、まるもち、里芋、大根、金時人参、豆腐が入っています、お豆腐以外は輪切りにし、「一年行事もなく大く吸まるよう」にと願いが込められています。
15 木	ふゆ やさい 冬野菜のクリームシチュー コッペパン ジャム フレンチサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ペーコン、なまこクリーム、ツナあぶらづけ	コッペパン、あぶら、じゃがいも、こめこ、さんおんとう	たまねぎ、にんじん、かぶ、かぶは、キャベツ、こまつな、ホールコーン、いちごジャム	557 kcal 22.8 g 20.2 g 2.3 g	みえ地物一番給食の日 今日のメニューは、同種類の冬野菜が入っているかわかります?給食で一年中使っている食材も実は冬野菜です。寒い季節に栽培される野菜は、栄養を蓄えてその身を養から守ります。私たちは、その野菜から栄養をいただきます野菜を育てる力になっています。しっかりと食べましょう。
16 金	むぎ 麦ごはん ちくぎんに 筑前煮 くろまめ 黒豆 たつくり ごま田作り	牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく、くろまめ、かたくちいわし	むぎごはん、あぶら、さといも、くろざとう、さんおんとう、いりごま	にんじん、ごぼう、いたこんにゃく、たけのこ、れんこん、ほんじいたけ、さやいんげん	618 kcal 26.3 g 16.0 g 1.0 g	みえ地物一番給食の日 今日もでるだる岩屋産、三重県産の食材を使って給食を作っています。昨日は正月で、お正月に食べる人もいると思いますが、「生懸命働きましょう」と食べる黒豆と、今年の豊作を願い食べる田作りです。
19 月	ごはん おでん風煮 なばなのしらす和え	牛乳	ぎゅうにゅう、ぎゅううじ、あつあげ、さつまあげ、うずらたまご、カットこんぶ、ちりめんじやこ	ごはん、じゃがいも、さんおんとう	だいこん、いたこんにゃく、なばな、キャベツ、もやし、にんじん	558 kcal 24.9 g 15.0 g 1.7 g	バリっ子給食: なばな 名張の農家さんが作ってくれたなばなを和え物にしました。なばなは、菜種油の副産物でしたが、食べたらおいしいかったことから、食用として扱われ、今では、三重の伝統野菜にも登録されています。
20 火	ぶたにく やさい 豚肉と野菜のしょうが炒め せんざい	牛乳	ぎゅうにゅう、たきこみわかめ、ぶたにく、あつあげ、あずき	むぎごはん、あぶら、さんおんとう、だんご	しょうが、キャベツ、たまねぎ、しめじ、にんじん、チンゲンサイ	643 kcal 23.4 g 14.4 g 1.9 g	今日は、1年で最も寒くなる日「大寒」です。この日にお味噌や醤油などの発酵食品を仕込むことで、ゆっくりと発酵が進み深まるのある味わいに出来上がるといわれています。また、寒い時期に体を温め無病息災など縁起の良い習慣に「せんざい」を食べたりします。
21 水	げんりうむぎ 減量麦ごはん けんちんうどん れんこんの金平 みかん	牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく、あぶらあげ、ぶたにく	むぎごはん、うどん、あぶら、さといも、さんおんとう、いりごま	にんじん、だいこん、ごぼう、はねぎ、つきこんにやく、れんこん、さやいんげん、みかん	584 kcal 21.7 g 16.2 g 1.8 g	口と同じくらいの食べ物を一口で入れたがる子どもたちも、みかんも候補の一つです。しかし昨年思い切らぬ野菜で、喉を詰める事故も発生しており、遊び感覚で行う食べ方には、強めの指導も行います。みかんをまるまる口に一気に入るのは、命を落とす危険があるので、絶対にしてはいけません。
22 木	はくさい ミルクパン 白菜と肉団子のスープ煮 フライドポテト	牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、だいす	ミルクパン、かたくりこ、はるさめ、じゃがいも、あぶら	しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、はねぎ	552 kcal 21.5 g 23.4 g 2.4 g	学校で肉団子といえば、手作りしたものですが、2学年1年生の児童から「今日の肉団子のスープがとてもおいしいかった。家で作ってもらううの、レシピをください」と言われ、レシピを渡す機会がありました。作り手の思いが家庭に届くうれしい瞬間です。今日もおいしく食べられたかな?
23 金	むぎ 麦ごはん だいこん からに 大根のピリ辛煮 ねりごま和え	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あつあげ、あかみそ、しろみそ、やきにくわ	むぎごはん、あぶら、さんおんとう、ねりごま、いりごま	しょうが、いたこんにゃく、だいこん、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし	583 kcal 23.2 g 17.4 g 1.8 g	★名張産野菜(農薬・化学肥料不使用) こまつな 名張で農業や化学肥料を使わずに栽培されたこまつなを使っています。子どもたちの成長に欠かせない栄養がたくさん含まれており、また、漢方薬として体を温めたり、消化を助ける効果があるそうです。
26 月	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き たくあん漬け すいとん	牛乳	ぎゅうにゅう、しおさば、とりにく、あつあげ	ごはん、いりごま、こむぎこ、しらたまこ	だいこん、はくさい、だいこん、にんじん、こまつな	636 kcal 29.3 g 21.0 g 2.3 g	今日から全国学校給食週間です。日本で給食を始めたときに出された焼き魚と漬物に、斬時中や斬後にコムズ不足を補つて食用として食べていたいくんの献立です。すいとんは今では、地域の特色を生かした「郷土料理」としても親しまれています。
27 火	ふゆ やさい 冬野菜カレーライス ひじきサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ツナみずしに、ほしひじき	むぎごはん、あぶら、じゃがいも、こむぎこ、さんおんとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、かぶ、ブロッコリー、キャベツ、ホールコーン、こまつな	623 kcal 21.2 g 18.0 g 2.2 g	冬野菜のかぶは、「日本書紀」にも記載があるほど昔からある野菜です。闇黒唐を境に東日本で西洋型の小かぶ、西日本で東洋型の大かぶに系統が分かれています。現在80以上の品種が栽培されています。大根より辛みが少ないので生でも食べやすいです。
28 水	むぎ 麦ごはん しおこうじに じゃがいもの塩麹煮 ほうれん草の磯辺和え	牛乳	ぎゅうにゅう、とりにく、がんもどき、やきのり	むぎごはん、あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、いたこんにゃく、たけのこ、さやいんげん、ほうれんそう、キャベツ、もやし	565 kcal 21.1 g 15.1 g 0.9 g	★名張産野菜(農薬・化学肥料不使用) ほうれん草 名張で農業や化学肥料を使わずに栽培されたほうれん草を使っています。農薬を使わない農法は、虫がつきやすく、虫が嫌いな色のネットでかぶせたり、見た目もきれいでできあがるよう毎日努力して作ってくれています。
29 木	げんりょう 減量パン パンネミートソース だいこん 大根のスープ	牛乳	ぎゅうにゅう、ぎゅううひきにく、ぶたひきにく、ペーコン	げんりょうパン、ベンネ、あぶら	にんじん、たまねぎ、にんにく、エリンギ、ホールトマト、だいこん、ブロッコリー	555 kcal 24.4 g 22.0 g 2.9 g	バリっ子給食: 大根 名張の農家さんが作ってくれた大根でスープを作りました。子どもたちはよく大根が苦いといいます。成長や調理の過程で大根にストレスや营养と反応したりすると苦み成分が増えてしまうです。冬大根は苦みが少ないので今日はどうぞ。
30 金	むぎ 麦ごはん まーぼーどうふ パンサンスウ りんご	牛乳	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたひきにく、あかみそ、ハム	むぎごはん、あぶら、さんおんとう、かたくりこ、はるさめ、いりごま、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ、はねぎ、もやし、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、りんご	647 kcal 26.3 g 20.0 g 1.7 g	りんごは、もともと日本特有の果実ではなく、西洋の果実です。英語で「アップル」という言葉は、異常に総称で、さらに世界最古のりんごが4千年前の姿のまま諸外国の博物館に保存されているので、興味のある人は、ロンドンや、ニューヨークに行く機会があれば見ることができるかも?

◇学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇バリっ子給食の日: 指定した野菜は、「名張産」を使用します。19日「なばな」、29日「だいこん」です。

◇みえ地物一番給食の日: 1月1日・1月6日は、「名張産」「三重県産」の食材ができるかぎり使用するようにします。

★名張産野菜(無農薬・無化学肥料栽培)をとり入れた給食: 23日「ねりごま和え」の小松菜、28日「磯辺和え」のほうれん草は、

環境に配慮した栽培方法で作られた名張産を使用します。

(名張市が進めている有機農業地づくり推進事業の中で、学校給食において試行導入するもので、今回使用する食材に係る費用は名張市が負担します。)

