



令和7年度

1 月 給 食 献 立 表

名張市立名張小学校

日	献立	牛乳	血や肉になる赤の食品	熱や力の元になる黄の食品	体の調子を整える緑の食品	1人1日 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	きょうのつぶやき
14 水	むぎごはん 鶏の照り焼き ごま酢和え 名張の雑煮		ぎゅうにゅう、 とりこ、 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、豆腐が入っていて、お豆腐以外は輪切りにし、「一年何事もなく丸く収まるように」と願いが込められています。
15 木	コッパパン ジャム 冬野菜のクリームシチュー フレンチサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、ベーコン、 なまクリーム、 ツナあぶらづけ	コッパパン、 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 今日のジジューには、尚ほ冬の野菜が入っているかわかりますか？給食で一年中使用し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寒さから守ります。私たちは、その野菜から栄養をいただき冬を乗り切る力になっていきます。しっかり食べましょう。
16 金	むぎごはん 筑前煮 黒豆 ごま田作り		ぎゅうにゅう、 とりこ、 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、 いたこんにく、たけのこ、 れんこん、ほししいたけ、 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 今日もできるだけ名張産、三重県産の食材を使って給食を作っています。昨日は小正月で、お正月に食べた人にもお祝いします。一生懸命働けますようにと食べる黒豆と、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		ぎゅうにゅう、 ぎゅうすじ、 あつあげ、さつまあげ、 うずらたまご、 カットこんが、 ちりめんじゃこ	ごはん、 じゃがいも、 さんおんとう	だいこん、いたこんにく、 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	パリっ子給食：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、食べたらいしかなったことから、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	わかめごはん 豚肉と野菜のしょうが炒め ぜんざい		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みのある味わいに仕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「ぜんざい」を食べたりします。
21 水	減量むぎごはん けんちんうどん れんこんの金平 みかん		ぎゅうにゅう、 とりこ、 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	口と同じくらい食べ物を一口で入れたがる子どもたちは、みかんは喉の潤い一つです。しかし、昨今思わぬアレルギーや、喉を詰める事故も発生しており、適切な指導も行います。みかんをまるまき口に一気に入れるのは、命を落とす危険があるので、絶対してはいけません。
22 木	ミルクパン 白菜と肉団子のスープ煮 フライドポテト		ぎゅうにゅう、 とりひきにく、 だいず	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学期に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かった。家で作ってもらうので、レシピをください」と言われ、レシピ送付機会がありました。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	むぎごはん だいこん からの ねりごま和え		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 あつあげ、 あかみそ、しろみそ、 やきちくわ	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 名張で農薬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、消化を助ける効果もあるそうです。
26 月	ごはん 鯖の塩焼き たくあん漬け すいとん		ぎゅうにゅう、 しおさば、 とりこ、 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作られた焼き魚と漬物に、戦時中や戦後にコメ不足を補う代用品として食べられていたすいとんの献立です。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	冬野菜カレーライス ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、 ぶたにく、 ツナみず、 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」にも記録があるほど昔からある野菜です。関ヶ原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おり、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	むぎごはん じゃがいもの塩麹煮 ほうれん草の磯辺和え		ぎゅうにゅう、 とりこ、 がもんどき、 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、 いたこんにく、 たけのこ、さやいんげん、 ほうれん草、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 名張で農薬や化学肥料を使わずに栽培されたほうれん草を使い磯辺和えにしました。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をかぶせたり、見た目きれいにできあがるよう毎日努力して作ってくれています。
29 木	減量パン ペンネミートソース 大根のスープ		ぎゅうにゅう、 ぎゅうひきにく、 ぶたひきにく、 ベーコン	げんりょうパン、 ペンネ、 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	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。子どもたちにはよく大根が苦い、嫌いだといいますが、成長や調理の過程で大根にストレスや酵素と反応したりすると苦み成分が増えるようです。冬大根は苦みが少ないけど今日はどうでしょう。
30 金	むぎごはん 麻婆豆腐 パンサンスウ りんご		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、 こまあぶら	にんにく、しょうが、 たまねぎ、はねぎ、 もやし、ほうれん草、 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、西洋の果物です。英語で「アップル」という言葉は、果物の総称でした。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。

◇パリっ子給食の日：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：15日・16日は、「名張産」「三重県産」の食材を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産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。）

