



1月もぐもぐ通信

令和7年1月
高岡市立福岡中学校

あけましておめでとうございます。今年もみなさんの健やかな成長と健康を願って、安心・安全でおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしくお祈りします。

毎年1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です！

学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。献立は、おにぎり・塩鮭・漬物だったそうです。

現在の学校給食は、栄養バランスが最も重要視されています。また、子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける機会としての役割を担っています。



～ 国際博覧会 開催地めぐり ～

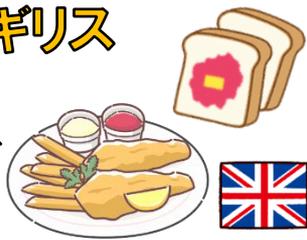


世界中の様々な場所で行われている「万博」の中で、今年開催される大阪の他に、過去の日本国内の開催地と、世界初の万博開催地イギリスにちなんだ給食です。



24日(金) イギリス

牛乳 山型食パン
フィッシュ&チップス
ゆでブロッコリー
スコッチプロス



27日(月) つくば

牛乳 ごはん
星型ハンバーグ
れんこんのごまみそ和え
ぬっぺ汁



万博とは・・・

「万国(国際)博覧会」のこと。
世界の国々が産業や文化の成果
を展示するイベントです。



28日(火) 愛知

牛乳 減量ごはん
えびの天ぷら
青じそ和え
きしめん



30日(木) 大阪

牛乳 かやくごはん
揚げたこ焼き
小松菜ときゃべつのひたし
粕汁 ぶどうゼリー



29日(水) 沖縄

牛乳 ごはん
沖縄ちゃんぽん
マーミナウサチ
もずくスープ シークワーサーゼリー



1月の高岡食19丼は、「白菜たっぴい豚キムチ丼」!

キムチは韓国の漬物です。野菜の塩漬けを意味する「沈菜(チムチェ)」が変化して「キムチ」と呼ばれるようになりました。乳酸菌が多く含まれ、腸の働きを整えたり免疫力を高めたりしてくれます。唐辛子の辛み成分カプサイシンには、食欲の増進や血行をよくして体を温める作用があります。体の中から温めて元気に過ごしましょう。





1月 予定献立表



高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名			主な使用食品名						エネルギー たんぱく質 脂質
		主食・果物等	牛乳	副食	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	
9	木	麦ごはん	牛乳▲	きびなごのかりかりフライ 三色ひたし カレーライス▲	きびなごの かりかりフライ 豚肉	牛乳▲	人参	もやし きゃべつ 玉ねぎ	ごはん 麦 じゃが芋	油 カレールウ▲	E: 804 kcal P: 22.8 g F: 22.2 g
10	金	食パン▲	牛乳▲	カップエッグ● フルーツ和え 担々春雨スープ	卵● 鶏肉 みそ	牛乳▲	人参 青梗菜	りんご パイン みかん もも バナナ 生姜 にんにく 生椎茸	食パン▲ 春雨	ごま油 白ごま	E: 754 kcal P: 28.3 g F: 23.7 g
13	月	成人の日									
14	火	ごはん	牛乳▲	高岡野菜のメンチカツ かぶのサラダ 卵とコーンのスープ●	高岡野菜の メンチカツ 卵●	牛乳▲	人参	かぶ 胡瓜 コーン 玉ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉	油	E: 816 kcal P: 21.5 g F: 24.7 g
15	水	ごはん	牛乳▲	いかとじゃが芋の青のり風味■ 小松菜と切干大根のひたし 豆腐とわかめのみそ汁	いか■ 豆腐 みそ	牛乳▲ 青のり わかめ 煮干し	小松菜 人参	きゃべつ 切干大根 えのき	ごはん じゃが芋 でん粉 おつゆ麩	油	E: 762 kcal P: 26.9 g F: 20.2 g
16	木	ごはん	牛乳▲	鯖のマヨネーズ焼き● もやしと胡瓜の生姜和え 高岡野菜のあったか汁	鯖	牛乳▲ うるめ削り	人参	もやし 胡瓜 生姜 白菜	ごはん 里芋 こんにゃく	マヨネーズ●	E: 751 kcal P: 29.6 g F: 22.2 g
17	金	食パン▲	牛乳▲	オムレツ● 野菜ソテー ミネストローネ	オムレツ● 鶏肉 大豆	牛乳▲	小松菜 赤パプリカ 人参 トマト	きゃべつ 玉ねぎ	食パン▲ じゃが芋 砂糖	油	E: 714 kcal P: 30.5 g F: 22.4 g
20	月	ごはん	牛乳▲	白菜たっぷり豚キムチ丼 ほうれん草のコーンと和え さつま汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参 にら ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ 生椎茸 白菜 もやし コーン 大根	ごはん 砂糖 キムチの素 でん粉 さつま芋	油 ごま油	E: 769 kcal P: 28.9 g F: 20.1 g
21	火	ごはん	牛乳▲	鯖の豆板醤焼き お酢合い 団子汁	鯖 油揚げ	牛乳▲ ひじき うるめ削り	人参	生姜 にんにく 大根 ごぼう	ごはん 砂糖 白玉団子 こんにゃく	ごま油	E: 917 kcal P: 31.5 g F: 26.2 g
22	水	ごはん	牛乳▲	揚げ出し豆腐のごまだれがけ 即席漬け じゃが芋のみそ汁	揚げ出し豆腐 みそ	牛乳▲ 煮干し	人参	白菜 胡瓜 玉ねぎ 大根	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋	油 白ごま	E: 719 kcal P: 23.9 g F: 20.4 g
23	木	ごはん	牛乳▲	福来魚の甘みそがけ 煮豆 白菜汁	福来魚 みそ 金時豆 鶏肉	牛乳▲ うるめ削り	人参	生姜 白菜 大根	ごはん でん粉 砂糖 しらたき	油	E: 813 kcal P: 34.8 g F: 20.3 g
🌸 24日(金)～30日(木)は全国学校給食週間！今年のテーマは「2025年 大阪・関西万博 開催！～国際博覧会 開催地めぐり～」🌸											
24	金	山型食パン▲	牛乳▲	フィッシュ&チップス ゆでブロッコリー スコッチブロス	しいら ベーコン 白いんげん豆	牛乳▲	ブロッコリー 人参	玉ねぎ かぶ セロリ	食パン▲ 小麦粉 くし形ポテト 大麦	油	E: 838 kcal P: 34.7 g F: 32.7 g
27	月	ごはん	牛乳▲	星型ハンバーグ れんこんのごまみそ和え ぬっぺ汁	星型ハンバーグ みそ 木綿豆腐	牛乳▲ だし昆布 花かつお	小松菜 人参	れんこん しめじ ごぼう 大根	ごはん 砂糖 でん粉 里芋 こんにゃく	黒ごま	E: 827 kcal P: 25.6 g F: 23.2 g
28	火	減量ごはん	牛乳▲	えびの天ぷら■ 青じそ和え きしめん	えびの天ぷら■ 油揚げ 焼きかまぼこ	牛乳▲ うるめ削り	人参	きゃべつ 胡瓜 玉ねぎ 干し椎茸	ごはん きしめん	油 青じそ ドレッシング	E: 835 kcal P: 26.4 g F: 22.9 g
29	水	ごはん シークワーサーゼリー	牛乳▲	沖縄ちゃんぽん(丼)● マーミナウサチ もずくスープ	豚肉 炒り卵● 油揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳▲ もずく	人参	玉ねぎ きゃべつ もやし 胡瓜 えのき	ごはん 砂糖 シークワーサーゼリー	油 白ごま	E: 760 kcal P: 29.6 g F: 20.0 g
30	木	かやくごはん ぶどうゼリー	牛乳▲	揚げたこ焼き 小松菜ときゃべつのひたし 粕汁	鶏肉 油揚げ たこ焼き 鮭 みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参 小松菜	ごぼう 干し椎茸 きゃべつ 大根	醤油ごはん 砂糖 じゃが芋 ぶどうゼリー	油	E: 800 kcal P: 28.9 g F: 23.1 g
31	金	米粉入りパン▲	牛乳▲	若鶏肉のレモン焼き ブロッコリーサラダ かぶのクリームシチュー▲	鶏肉 ベーコン	牛乳▲ 調理用牛乳▲ 脱脂粉乳▲	ブロッコリー 人参	きゃべつ コーン 玉ねぎ 白菜 かぶ	米粉入りパン▲ 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 マーガリン▲	E: 815 kcal P: 39.1 g F: 26.1 g

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに→■

新年の幸せを願い、おせち料理を食べよう！

おせち料理もお供え物です。五穀豊穡や家族の安全と健康の祈りを込めて、山海の幸を盛り込みます。

- ブリ・・・出世魚であることから、立身出世できるように。
- 伊達巻・・・巻物に似ていることから、学業成就できるように。
- 黒豆・・・「まめ（真面目・健康）」に暮らすことができるように。
- れんこん・・・穴が開いていることから、将来の見通しが良くなるように。
- えび・・・ひげが長く腰が曲がっていることから、長生きできるように。
- 昆布巻き・・・「養老昆布（よろこぶ）」で不老長寿、「子生（こぶ）」で子孫繁栄。
- 田作り・・・イワシの肥料をまいた田畑が豊作だったことから、五穀豊穡。

料理に込められた願いを知ると、正月を迎えておせちをいただくのがより楽しくなりますね。

