

# 食育だより

23~29日は 田上町学校給食週間です！

今年の学校給食週間のテーマは、「アスリートの食事に学ぶ、おいしくからだメンテナンス」です。今年度は、来年2月に「ミラノ・コルティナ2026冬季オリンピック」が開催される予定です。スポーツ選手の多くは、厳しい練習に耐え、本番で力を最大限に発揮するために日頃から食事に気をつけています。しかし、特別な食事や食品を食べているわけではなく、栄養バランスの整えかたは私たちが食べている給食ととてもよく似ています。期間中の給食では、スポーツのための5つの目的別献立を5回にわたり実施します。

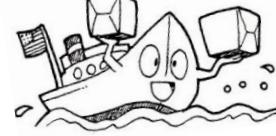
## ～学校給食の歴史～

①学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町の忠愛小学校で、弁当を持ってくることのできない子どもたちに、おにぎりとおかずだけの昼食をえたのが始まりです。



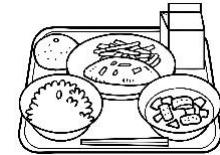
明治22年の給食

②その後、戦争で食べ物が少くなり、給食は中止されました。戦争が終わってからも、食べ物の不足は続き、日本中の人々が貧しい生活を送っていました。



③栄養が足りずやせている日本の子どもたち。その様子を見たアメリカから脱脂粉乳などが送られてきて、昭和21年12月24日に再び給食が始まりました。

④その後、給食はどんどん全国に広まっていきました。子どもたちを貧困から救うために始まった給食ですが、現在は、栄養や食事の仕方について学ぶ場となっています。



## ～22日は「たがみメンマ」と「がんばるねぎ」を味わいます～

今年度は、田上中学校3年生の皆さんがあらわした「たがみメンマ」を給食に使わせていただきます。また、昨年度にひきつづき「がんばるねぎ」も使わせていただく予定です。「がんばるねぎ」は、雪下にねかせて寒さに耐えることでおいしくなるねぎのことです。この「がんばるねぎ」のように、様々なことに耐えることで結果がついてくるようにとの願いが込められています。

22日は、「たがみメンマ」と「がんばるねぎ」を味わいましょう。



令和8年1月  
田上小学校  
羽生田小学校  
田上中学校

アスリートの食事に学ぶ！  
今年のテーマは…

## おいしくからだメンテナンス

①23日(金) 瞬発力・筋力アップ献立

ごはん  
お魚ふりかけ  
牛乳  
あおさのみそ汁  
鶏肉の香味焼き  
ほうれん草のごまあえ

たんぱく質…筋肉をつくるもとになります。  
魚・乳製品・肉に多く含まれます。  
カリウム・マグネシウム…筋肉の動きに関係し、  
キレのある動きをサポートするミネラルです。  
海藻類・ごま・濃い緑色の野菜に含まれます。

②26日(月) 集中力アップ・メンタルケア献立

ごはん  
牛乳  
豆乳鍋  
鰯のごまケチャップソース  
3色おひたし

トリプトファン…幸せホルモンの材料になる  
アミノ酸の一種です。鶏肉や大豆に多いです。  
ビタミンB6…トリプトファンと合わせると幸  
せホルモンがつくられます。青魚・赤身魚・ご  
ま・ナツツ・レバーに多く含まれます。

③27日(火) 疲労回復献立

麦ごはん  
大豆入りポークカレー  
牛乳  
丼とブロッコリーのサラダ  
みかん

ビタミンB1…炭水化物をエネルギーに変える  
ために欠かせません。不足すると疲労や食欲  
不振のもとになります。豚肉や豆類に多いです。  
ビタミンC…じん帯や腱をつくる、コラーゲン  
の再生にかかわります。野菜や果物に多いです。

④28日(水) けが予防献立

ごはん  
牛乳  
きのこ入り豚汁  
ますの焼き漬け  
なっとうあえ

カルシウム…骨を強くし、骨折を予防します。  
また、筋肉の動きにも関わります。乳製品や大  
豆製品に多く含まれます。  
ビタミンD…カルシウムの吸収を助けます。  
魚やきのこ、卵に含まれます。

⑤29日(木) 持久力アップ献立

背割れコッペパン  
牛乳  
豆乳クラムチャウダー  
スパゲッティナポリタン  
たまごプリン

炭水化物…筋肉や脳を動かすエネルギー源にな  
ります。ご飯・パン・めん・いも類に含まれます。  
鉄…全身に酸素を運び、エネルギーをつくる助  
けをします。不足すると息切れ・疲労感が出やす  
くなります。あさり・卵・レバーなどに多いです。



# 1月献立表

田上町学校給食共同調理場  
令和3年1月



## \*1月の田上産\*

今月は、「里芋、白菜、ねぎ、れんこん、大根」が田上産です。  
米は、いつも田上産です。



日	曜	給食予定	献立名			からだをつくる (たんぱく質・無機質)	熱や力のもとになる (炭水化物・脂質)	からだの調子を整える (ビタミン類・食物繊維)	エネルギー (kcal)	
			主食	飲み物	副食				小	中
7	水	田上中 3学期給食開始	カレー風味 ライス	牛乳	鶏肉といかのドリアソース ヨーグルトサラダ	牛乳 ベーコン いか 鶏肉 チーズ ヨーグルト	米 油 小麦粉 ベシャメルソース ゼリー	たまねぎ にんじん ブロッコリー エリンギ 桃缶 みかん缶 バイン缶	-	803
8	木		わかめごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 手作りメンチカツ のり酢あえ	牛乳 豆腐 みそ 豚肉 牛肉 ツナ のり	米 パン粉 小麦粉 油 さとう	かぼちゃ にんじん しめじ 大根 チンゲン菜 たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう	-	790
9	金	田上小 羽生田小 3学期給食開始	ごはん	牛乳	白玉雑煮 銀鮭の西京焼き 冬野菜のごまネーズあえ 新春デザート	牛乳 かまぼこ 鶏肉 銀鮭 ハム みそ	米 白玉もち ノンエッグマヨネーズ ごま デザート	かぶ にんじん 白菜 ほうれん草 セリ 大根菜 ねぎ 小松菜 大根	656	785
13	火	受験生応援献立  	ごはん	牛乳	合格みそけんちん汁 あまからチキンカツ れんこん玉米サラダ	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉	米 ごま油 ジャガイモ パン粉 油 さとう ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり れんこん コーン缶	641	783
14	水		ごはん	牛乳	沢煮椀 さばのみそ煮 塩昆布あえ	牛乳 豚肉 かまぼこ さば 塩昆布 みそ	米 春雨 さとう ごま油	えのきたけ にんじん ごぼう たけのこ ほうれん草 しょうが もやし キャベツ	624	784
15	木		丸パン りんごジャム	牛乳	大豆入りミネストローネ かぼちゃコロッケ 寒天サラダ	牛乳 大豆 鶏肉 ベーコン ツナ 茎わかめ	丸パン ジャム 油 パン粉 でんぶん さとう	白菜 にんじん たまねぎ トマト かぼちゃ 寒天 キャベツ コーン缶	603	752
16	金		菜めし	牛乳	肉じゃが あつやきたまご 小松菜のおかかマヨ	牛乳 かつお節 豚肉 たまご	米 油 ジャガイモ さとう ノンエッグマヨネーズ	青菜 にんじん たまねぎ こんにゃく きぬさや 小松菜 キャベツ コーン缶	644	769
19	月	食育の日献立	ごはん	アルビ 牛乳	のっつい汁 めばるの竜田揚げ おかかあえ	牛乳 ほたて かまぼこ 鶏肉 めばる かつお節	米 さといも さとう かたくり粉 油 ごま	にんじん たけのこ れんこん 干しいたけ こんにゃく きぬさや キャベツ 小松菜	595	719
20	火		ごはん	牛乳	たまごわかめスープ ブルコギ ブロッコリーのナムル	牛乳 豆腐 わかめ たまご 牛肉 みそ	米 ごま油 さとう 春雨 ごま油	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく にら キャベツ ブロッコリー	605	731
21	水		とり五目ごはん	牛乳	なめこ汁 かますの照り焼き 卵の花炒り ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ひじき 厚揚げ かます みそ さつま揚げ おから ヨーグルト	米 ジャガイモ さとう 油	にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 なめこ ねぎ たまねぎ 枝豆	670	713
22	木	たがみメンマ・がん ばるねぎ×給食 コラボメニュー	中華めん	牛乳	がんばるねぎ入り生姜醤油らーめん りんご 特製田上メンマ 鶏肉とさつまいもの揚げがらめ	牛乳 豚肉 なると 鶏肉	中華めん 油 さとう ごま油 さつまいも かたくり粉	しょうが にんにく もやし にんじん コーン ほうれん草 干しいたけ ねぎ メンマ りんご	673	836

23日(金)～29日(木)は田上町学校給食週間「アスリートの食事に学ぶ！おいしくからだメンテナンス」

23	金	瞬発力・筋力 アップ献立	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	あおさのみそ汁 鶏肉の香味焼き ほうれん草のごまあえ	牛乳 あおさ なると 厚揚げ みそ 鶏肉	米 ジャガイモ ごま油 ごま さとう	たまねぎ 大根 ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし ほうれん草 にんじん	579	709
26	月	集中力アップ メンタルケア 献立	ごはん	牛乳	豆乳鍋 3色おひたし かつおのごまケチャップソース	牛乳 鶏肉 豆腐 豆乳 かつお かつお節	米 パン粉 小麦粉 油 ごま さとう	白菜 にんじん しめじ ねぎ キャベツ もやし 小松菜	649	780
27	火	疲労回復 献立	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	大豆入りポークカレー みかん ツナとブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ツナ	米 麦油 カレールウ ジャガイモ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ チャツネ ブロッコリー キャベツ みかん	641	755
28	水	けが予防 献立	ごはん	牛乳	きのこ入り豚汁 ますの焼き漬け なっとうあえ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ます 納豆	米 ジャガイモ さとう ごま	ごぼう 大根 にんじん しめじ まいたけ たまねぎ ねぎ たかん キャベツ 野沢菜漬け	605	734
29	木	持久力アップ 献立	背割れコッペパン	牛乳	豆乳グラムチャウダー たまごプリン スペゲティーナポリタン	牛乳 あさり ベーコン 豆乳 豚肉 たまごプリン	コッペパン ホワイトルウ ジャガイモ 油 スパゲッティー	ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく キャベツ マッシュルーム ピーマン	683	740
30	金		ごはん	牛乳	大根のそぼろ煮 たくあんあえ チキン南蛮 (個)ノンエッグタルタルソース	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ 鶏肉	米 油 さとう かたくり粉 ごま ノンエッグタルタルソース	大根 にんじん たまねぎ 干しいたけ こんにゃく 枝豆 キャベツ きゅうり たくあん	629	750

☆都合により、こんだてを変更する場合があります。ご了承ください。