

# 令和6年



# こんだて

はやおき・あいさつ・あさごはん

## 西郷村学校給食センター

月	火	水	木	金
8日 成人の日 	9日	10日 チーズ(2個) 海藻サラダ チキンカレーライス	11日 グリーンサラダ トマトミートオムレツ にこにこパン 豆乳スープ	12日 にこにこまめ ひじきの煮物 さばのみそ煮 黒米ごはん 七草汁
	給食が休みの学校	幼稚園	幼稚園	幼稚園
15日 いりごま和え 豚肉のしょうが焼き 麦ごはん 凍み豆腐のみそ汁	16日 野菜炒め 野菜コロッケ・ソース ゆかりごはん 厚揚げのみそ汁	17日 豆小魚 いかにんじん さわらの香味焼き 雑穀ごはん 切り干し大根のみそ汁	18日 いそべ和え 肉まん しょうゆラーメン 中華麺	19日 小田倉小学校 リクエスト献立 
幼稚園	幼稚園			
22日 紫いもチップス ビビンバ ワンタンスープ	23日 ポンデーナッツ(いちご) ごま酢和え みそまめ 雑穀ごはん すき焼き煮	24日 学校給食週間 にこにこまめ おひたし 鮭の塩焼き 麦ごはん 冬野菜のみそ汁	25日 ブロッコリーサラダ ロングウインナー きなこ揚げパン マカロニスープ	26日 みかん しょうが和え 納豆 麦ごはん おでん
幼稚園	幼稚園 米小6年			
29日 浅漬け チキンソースカツ 雑穀ごはん こづゆ	30日 プルーン ナムル しゅうまい(1人2個) 麦ごはん マーボー豆腐	31日 ごま和え さばの塩焼き しそひじきごはん 白菜のみそ汁	2024年もどうぞ、 よろしくお祈りします。 	
幼稚園	幼稚園			

～1月24日から1月30日は、学校給食週間です～

### 戦後の学校給食再開

第2次世界大戦後、日本の子どもたちの飢えを救おうと、アメリカの民間団体から脱脂粉乳や小麦、缶詰などが送られてきました。

これらの援助物資を使って昭和21年、東京・神奈川・千葉で試験的に学校給食が再開されました。

当時の献立は、コッペパン、脱脂粉乳と簡単なおかずでした。



### 西郷村の学校給食

戦後の食糧不足の時代に、栄養補給の目的で始まった学校給食ですが、今では、健康によい食事のとり方を学ぶ「食育の教材」として、その目的が変わってきました。

西郷村では、日本食を基にした食物健康法・マクロビオティックの考え方を取り入れた「にしごうマクロビ給食」を実施しています。

また、にしごうマクロビ給食を教材として、食育にも力を入れています。



令和6年1月

献立表

毎月19日は食育の日です！

西郷村学校給食センター

日	曜	給食が お休みの 学校	献立名	かみ かみ	血や肉・骨になる		体の調子を整えるものになる				熱や力のもとになる		調味料	家で 食べて ほしい 食品	栄養価	
					牛乳	鶏もも肉 海藻	あか	みどり	きいろ	小学校	中学校					
10	水	幼稚園	チキンカレーライス 海藻サラダ チーズ(1人2個)	牛乳	牛乳 チーズ	鶏もも肉 海藻	にんにく しょうが きゅうり	しょうが キャベツ	<b>たまねぎ</b> <b>にんじん</b>	麦ごはん こめ油 ごま油	<b>じゃがいも</b> カレールウ きび砂糖	チャツネ ソース 赤ワイン しょうゆ 酢	緑黄色野菜	644	699	
11	木	幼稚園	にこにこパン トマトミートオムレツ グリーンサラダ 豆乳スープ	牛乳	牛乳 豆乳	オムレツ	きゅうり とうもろこし	ブロッコリー はくさい	キャベツ <b>にんじん</b>	たまねぎ <b>にんじん</b>	米粉パン こめ油 <b>じゃがいも</b>	酢 食塩 こしょう	種実類	626	727	
12	金	幼稚園	黒米ごはん さばのみそ煮 ひじきの煮物 七草汁	牛乳	にこにこまめ 牛乳	さばのみそ煮 ひじき さつま揚げ	<b>にんじん</b> なごねぎ いんげん	だいこん みずな れんこん しいたけ	かぶ れんこん こんにやく	黒米ごはん 白いりごま	さといも	酒 薄口しょうゆ 食塩 かつおだし 昆布だし	果実類	617	692	
15	月	幼稚園	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き いりごま和え 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	牛乳	豚ロース肉 凍み豆腐	しょうが <b>にんじん</b>	こまつな なごねぎ	だいこん もやし	麦ごはん 白いりごま <b>じゃがいも</b>	白いりごま	しょうゆ みりん 酒 薄口しょうゆ みそ かつおだし	豆類	603	704	
16	火	幼稚園	ゆかりごはん 野菜のコロッケ・ソース 野菜炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳	牛乳	豚もも肉 生揚げ	にんにく たまねぎ いんげん	しょうが もやし テンゲンサイ	キャベツ にんじん なごねぎ	ゆかりごはん こめ油 じゃがいも	こめ油	しょうゆ 食塩 こしょう かつおだし	藻類	695	792	
17	水	幼稚園	雑穀ごはん さわらの香味焼き いかにんじん 切り干し大根のみそ汁	牛乳	まめ小魚 牛乳	さわら いか 油揚げ 大豆 小魚	なごねぎ いんげん	にんにく しょうが きりぼしだいこん	<b>にんじん</b>	雑穀ごはん こめ油	三温糖 <b>じゃがいも</b>	みそ しょうゆ みりん 酒 しょうゆ みそ かつおだし	緑黄色野菜	664	774	
18	木	幼稚園	しょうゆラーメン 肉まん 磯部和え	牛乳	牛乳	豚もも肉 肉まん のり	しょうが とうもろこし	<b>にんじん</b> なごねぎ	ほうれんそう キャベツ もやし	たけのこ もやし	中華めん こめ油	鶏豚湯 しょうゆ こしょう	種実類	500	607	
19	金	幼稚園	わかめごはん 鶏肉のから揚げ カレービーフン 豚汁	牛乳	牛乳	鶏もも肉 絹ごし豆腐	にんにく しょうが テンゲンサイ こんにやく	しょうが だいこん ごぼう りんご	キャベツ ごぼう なごねぎ	<b>にんじん</b>	わかめごはん こめ油 ごま油	片栗粉 ピーフン さといも	しょうゆ みりん しょうゆ こしょう みそ かつおだし	豆類	745	850
22	月	幼稚園	ビビンバ ワンタンスープ	牛乳	紫いもチップス 牛乳	豚もも肉 錦糸たまご 鶏もも肉	もやし しいたけ	こまつな テンゲンサイ	<b>にんじん</b> はくさい	はくさい	麦ごはん ごま油 白いりごま	三温糖 きび砂糖 ワンタン	しょうゆ 甜麺醤 食塩 薄口しょうゆ 鶏豚湯 こしょう	藻類	677	817
23	火	幼稚園	雑穀ごはん まめみそ ごま酢和え すき焼き煮	牛乳	牛乳	大豆 豚もも肉 焼き豆腐	もやし はくさい えもき	<b>にんじん</b> なごねぎ しいたけ	とうもろこし しゅんぎく しらたき	こまつな しらたき	雑穀ごはん 三温糖 ごま油 車麩 白いりごま	こめ油 ごま油 ドーナッツ	みそ みりん 酒 酢 しょうゆ	果実類	679	768
24	水	幼稚園	麦ごはん 鮭の塩焼き おひたし 冬野菜のみそ汁	牛乳	にこにこまめ 牛乳	鮭 油揚げ にこにこまめ	はくさい だいこん	もやし はくさい こまつな	ほうれんそう なごねぎ	<b>にんじん</b>	麦ごはん さといも	薄口しょうゆ みそ かつおだし	きのこ類	582	663	
25	木	幼稚園	きなこ揚げパン ロングウインナー ブロッコリーサラダ マカロニスープ	牛乳	牛乳	きなこ ウインナー ベーコン	ブロッコリー <b>にんじん</b>	キャベツ ほうれんそう たまねぎ	とうもろこし たまねぎ	きゅうり	揚げパン こめ油	三温糖 マカロニ	イタリアンドレッシング チキンブイヨン 食塩 こしょう	いも類	706	827
26	金	幼稚園	麦ごはん 納豆 しょうが和え おでん	牛乳	牛乳	納豆 さつま揚げ ちくわ がんも うずらの卵 昆布	ほうれんそう こんにやく だいこん	キャベツ だいこん みかん	もやし みかん	<b>にんじん</b>	麦ごはん 三温糖	しょうゆ 食塩 酒 かつおだし	種実類	603	686	
29	月	幼稚園	雑穀ごはん チキンソースカツ 浅漬け こづゆ	牛乳	牛乳	チキンカツ ほたて貝柱	きゅうり したらき	キャベツ しいたけ	<b>にんじん</b> きくらげ	だいこん きぬさや	雑穀ごはん 白玉麩	さといも	ソース ケチャップ ホワイトソース チンパネ 食塩 しょうゆ 酒	豆類	613	726
30	火	幼稚園	麦ごはん しゅうまい(1人2個) ナムル マーボー豆腐	牛乳	ブルー	しゅうまい 豚ひき肉 大豆ミート 絞り豆腐	こまつな しょうが たけのこ	キャベツ <b>にんじん</b> ブルー	だいこん たまねぎ なごねぎ	にんにく なごねぎ	麦ごはん 三温糖	こめ油 片栗粉	薄口しょうゆ みそ 豆板醤 しょうゆ 酒 中華だし 甜麺醤	藻類	704	848
31	水	幼稚園	しそひじきごはん さばの塩焼き ごま和え 白菜のみそ汁	牛乳	牛乳	さば 生揚げ	ほうれんそう はくさい	もやし なごねぎ	キャベツ <b>にんじん</b>	しそひじきごはん 白ねりごま きび砂糖	白すりごま きび砂糖	しょうゆ みそ かつおだし	乳製品	656	793	

※村では、給食の放射性物質検査を実施し、安全を確認した後、給食を提供しています。  
 ※精白米は、西郷産のものを使用しております。また**太字**で表記してある食材は地場産のものです。  
 ※都合により、献立や食材が変更になることがありますのでご了承ください。