



1月

食育だより



新しい年を迎えました。今年も一年、健康に過ごせるように給食を通して食や健康について、一緒に考えていきましょう。

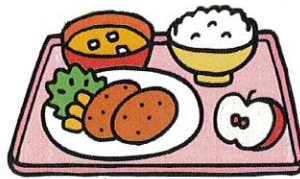
1月24日～30日は 全国学校給食週間です。

日本の『学校給食』は、今から約120年前の明治22年に始まりました。山形県の忠愛小学校^{ちゅうあい}というところで、お坊さんたちが貧しい子どもたちにおにぎりやたくわんなどを与えたことが、学校給食の始まりと言われています。全国学校給食週間は、戦争中に一時中断されていた給食が戦後に再開されたことを記念してつくられました。給食週間中には、全国の学校で給食にちなんだ様々な行事が行われます。

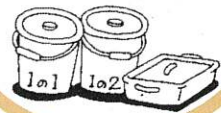
たくさんの食材の命



私たちの給食は



校務士さんや
給食当番

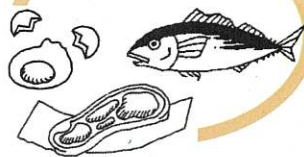


食材を配達してくれる人



たくさんの手に支えられています。

魚をとる漁師さん、
豚や牛を育てる人



野菜や米をつくる
農家の人



調理してくれる調理員さん



私たちが口にしている給食や食事は、たくさんの人の想いや支えがあって成り立っています。現代は飽食の時代と言われますが、こんな時代だからこそ食べものや人への感謝の気持ちを忘れずにいたいものですね。

12

つくる責任
つかう責任



SDGs目標12 「つくる責任つかう責任」

日本の食品ロスは、年間で約600～650万トン。そのうち約半分は、一般家庭からのものと言われています。家庭での食品ロス量を一人あたりにすると一年間で約48キロ、毎日ご飯茶碗1杯分を捨てていることになります。

1人あたりの年間食品ロス



約48kg

=



毎日ご飯1杯
を捨てている



日本で昔から言われてきた『もったいない』の気持ちを意識して、日頃の食生活を少し見直してみませんか。買い物は必要なものを必要に応じて購入する、料理を作り過ぎないなど家庭での心がけが大切です。給食ではほとんど食べ残しはありません。ぜひご家庭でも食品ロスについて話してみてください。

1月 学校給食予定献立表

白山市立朝日小学校

日	曜日	献立	赤の食べ物		みどりの食べ物				黄の食べ物		エネルギー	
			ち・にく・ほねになる		体のちょうしをととのえる				ねつ・ちからになる		タンパク質	脂肪
			1群	2群	3群	4群		5群	6群			
8	水	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます お雑煮	ぶり うすあげ とり肉	牛乳	にんじん	しょうが だいこん はくさい ねぎ	ごぼう 干しいたけ	米 もち かたくり粉 さとう さといも	ごま	592 27.6 18.2		
9	木	クロックムッシュ 牛乳 コールスローサラダ ポークビーンズ	ロースハム ツナ ひよこ豆 ぶた肉 だいす	牛乳 チーズ	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	にんにく	食パン 米粉 さとう じゃがいも	バター オリーブ油	604 28.8 23.9		
10	金	カレーピラフ 牛乳 冬野菜の豆乳スープ煮	ぶた肉 ウインナー 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	キャベツ	米 麦 じゃがいも	バター 油	642 25.6 23.2		
13日(月) 成人の日												
14	火	ごはん 牛乳 焼きメンチ ブロッコリーサラダ たまごスープ	ぶた肉 とり肉 ベーコン 大豆ミート たまご	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ コーン ぶなしめじ		米 パン粉 さとう かたくり粉	オリーブ油	630 26.9 21.5		
15	水	わかめごはん 牛乳 さんみ焼き 切干大根とひじきのマヨネーズあえ とりやさい鍋	さつまあげ みそ ロースハム とり肉 もめんどうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが きりぼし大根	えのきたけ はくさい	米 さとう マロニー	油 卵なしマヨネーズ ごま ごま油	620 25.9 19.7		
16	木	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ごま和え あんかけうどん	うすあげ とり肉	牛乳 子持ちししゃも 青のり粉	にんじん ほうれんそう	もやし 干しいたけ たまねぎ ねぎ	しょうが	米 さとう てんぷら粉 うどん かたくり粉	油 ごま	626 25.6 15.9		
17	金	ごはん 牛乳 ブロックフィスクル風 粉ふきいも ポトフ	ホキ ぶた肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン しょうが	キャベツ	米 米粉 さとう かたくり粉 じゃがいも	油 バター 生クリーム	624 24.7 20.6		
20	月	ごはん 牛乳 あげギョーザ 野菜のピリ辛 味噌ラーメン	ギョーザ ぶた肉 あさり みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	もやし はくさい コーン ねぎ	米 さとう さとう ラーメン	油 ごま油	631 22.8 19.5		
21	火	ごはん 牛乳 鶏肉のプロバンス風 ブロッコリーのガーリックソース クリームシチュー	とり肉 ベーコン	牛乳 スキムミルク	トマト ブロッコリー パセリ にんじん	にんにく たまねぎ コーン		米 じゃがいも かたくり粉 こむぎ粉 さとう 米粉	油 オリーブ油 生クリーム バター	676 24.1 24.7		
22	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 はりはり漬け けんちん汁	さば みそ とり肉 もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが きりぼし大根 ごぼう	だいこん 干しいたけ こんにゃく	米 さとう	ごま油 ごま	662 27.8 27.0		
23	木	ごはん 牛乳 ラザニア にんじんグラッセ コンソメジュリアン	牛肉 大豆ミート ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく コーン セロリ	キャベツ	米 マカロニ さとう パン粉 オリーブ油	油 生クリーム バター	643 22.5 19.1		
24	金	三食どんぶり 牛乳 すいとん汁	とり肉 ぶた肉 大豆ミート たまご きぬごしどうふ	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ えのきたけ はくさい	ねぎ	米 麦 さとう しらたま粉	油	601 26.7 16.6		
1/24~30日は全国学校給食週間です。毎日いろいろなテーマの給食が登場します。27~31日は特別栽培米が提供されます。												
27	月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら めった汁	さけ ちくわ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	れんこん しらたき ごぼう はくさい	たまねぎ ねぎ	米 さとう さつまいも	油 ごま ごま油	606 30.2 15.6		
28	火	麦ごはん 牛乳 給食のカレーライス フルーツミルクゼリー	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 もも缶	米 麦 じゃがいも こむぎ粉 ミルクゼリー	油 バター カレールー	722 19.7 20.9		
絵本の料理「かぼちゃスープのおふる」…「飲んではいけません」と書いてあるかぼちゃスープのおふる。給食のスープは残さず飲みまし。												
29	水	ごはん 牛乳 ハンバーグ しましまサラダ かぼちゃスープのおふる	ぶた肉 牛肉 大豆ミート ロースハム ベーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり キャベツ		米 米粉 パン粉 さとう スパゲッティ	卵なしマヨネーズ 油 バター 生クリーム	767 27.1 27.4		
能登応援献立…七尾の中島菜、能登のわかめと能登白ねぎ、能登町のブルーベリーを取り入れた献立です。おいしく食べて能登を応援												
30	木	中島菜チャーハン 牛乳 白ねぎとわかめのスープ ブルーベリーカップケーキ	ベーコン たまご ぶた肉 きぬごしどうふ	牛乳 わかめ	なかじまな にんじん	たまねぎ えだまめ ねぎ えのきたけ		米 麦 ホットケーキミックス さとう ブルーベリージャム	ごま油 油 バター	680 21.8 24.9		
白山市お誕生日給食…今年で白山市は20歳です。剣崎ななば、鶴来の大豆、木滑なめこを食べて、みんなでお祝いしましょう!												
31	金	ごはん 牛乳 ケンザッキーチキン カリッと大豆のシーザーサラダ 白山めぐみん汁	とり肉 ぶた肉 ベーコン みそ どうじゅう だいす かたどうふ	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく	たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ きなめりなめこ	米 米粉 かたくり粉 さとう	油 卵なしマヨネーズ	673 26.6 27.8		