

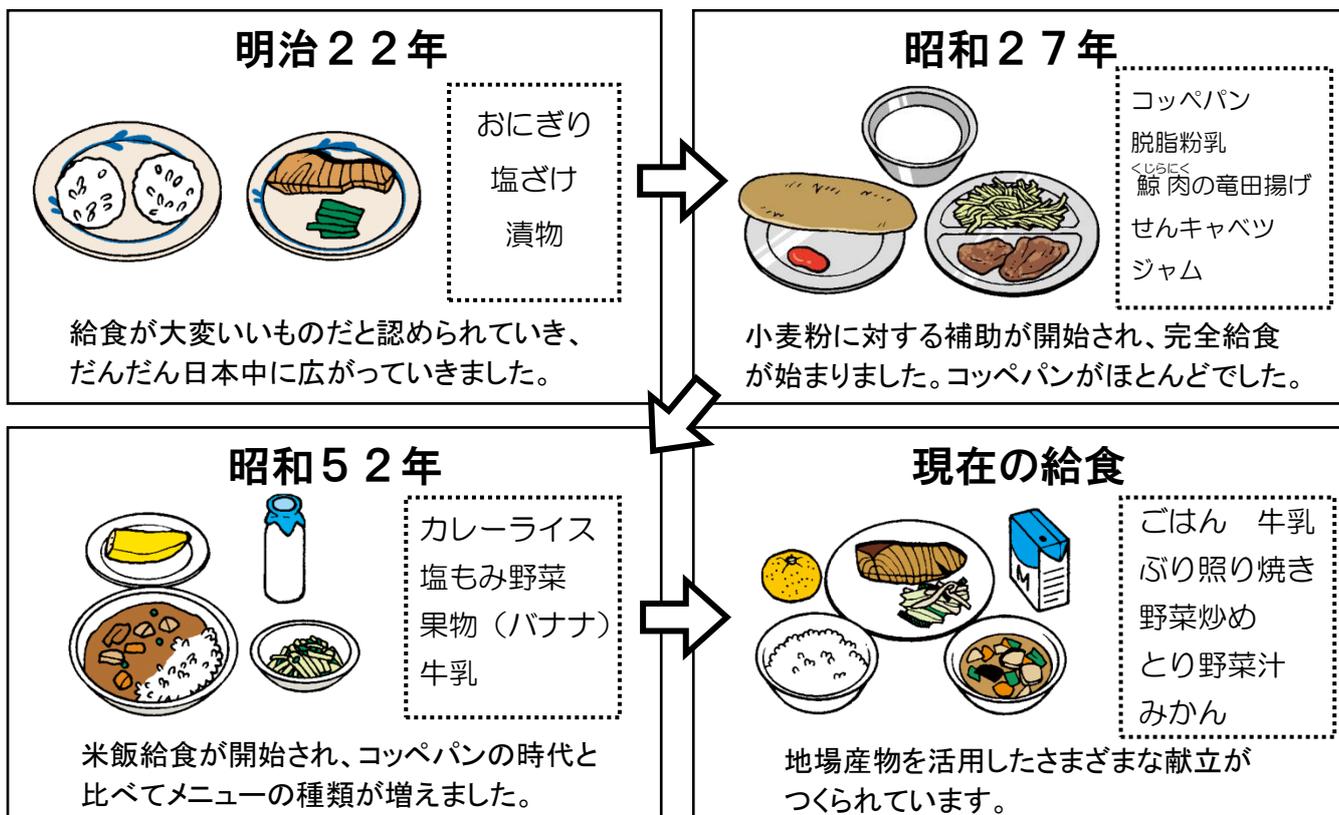
1月 給食だより



新年明けましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくっていきますので、楽しみにしててください。さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段食べている学校給食について、改めて知るよい機会にしましょう。

学校給食の歴史

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。学校給食の献立の移りかわりを見てみましょう。



献立内容が大きく変化していますね。現在の給食は栄養補給だけが目的ではなく、①食事についての正しい理解、②望ましい習慣をはぐくむ、③明るい社交性を養う、④食文化の継承などを目的に実施されています。この機会にお家の方にどんな給食を食べていたか聞いてみましょう。違いが見つかるかもしれませんよ。

地場産物ゆず
を使って

鶏肉のゆずソース

<材料> (4人分)

鶏もも肉・・・1枚約300g
にんにく・・・すりおろし少々
塩こしょう・・・少々
片栗粉・・・適量
揚げ油

<ゆずソース>

ゆず・・・1個
砂糖・・・大さじ1
濃口しょうゆ・・・大さじ1
料理酒・・・小さじ1
水・・・大さじ2

<作り方>

- ①鶏肉は一口大の大きさに切り、にんにく、塩こしょうで下味をつける。
- ②鶏肉に片栗粉をまぶして180度の油でカラッと揚げる。
- ③ゆずソースを作る。ゆずを半分にとってしぼり、鍋に調味料とともに入れ、一煮立ちさせる。
- ④揚げた鶏肉にソースをかけて完成！

ゆずの皮をすりおろして
入れると香りアップ！



*辰石の国造地区で完全無農薬のゆずが栽培されています。揚げたり焼いたりした鶏肉や豚肉、また魚にも合う万能ソースです。ゆずのおいしい季節にぜひお試しください♪

1月 学校給食献立表

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくる	黄の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	1食当たりの栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
始業式										
9	火									
10	水	チーズ クッパ	ぎゅうにゅう	とりのこうそうパンこやき キャベツサラダ クラムチャウダー	ぎゅうにゅう、あさり、 とりにく、ベーコン	チーズクッパ、パンこ、 オリーブオイル、 さとう、じゃがいも、 こめ、たまご、クリーム	にんにく、だいこん、キャベツ、 ぎゅうり、あかピーマン、パセリ、 たまねぎ、にんじん	696	34.6	28.3
11	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのかりんあげ れんこんのマヨネーズあえ みそしる	ぎゅうにゅう、わかめ、 みそ、ぶたにく	ごはん、でんぶん、 あぶら、さとう、こま、 みすあめ、でんぶん、 じゃがいも	れんこん、きゅうり、コーン、 にんじん、たまねぎ、ねぎ	715	23.4	29.0
12	金	ごはん	ぎゅうにゅう	はたはたのからあげ ひじきときりほしのサラダ にくどうふ	さやうにゅう、ひしき、 ハタハタ、ぎゅうにく、 ツナ、ゆきどうふ	ごはん、あぶら、 さとう、くるまふ	きりほしだいこん、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ほししいたけ	624	26.3	19.3
15	月	たまごいり そばろすし	ぎゅうにゅう	ごまあえ さわにわん	ぎゅうにゅう、 とりにく、うすあげ、 ぶたにく、たまご	すしめし、さとう、 こま	たまねぎ、えだまめ、しょうが、 もやし、きゅうり、にんじん、 ごぼう、しいたけ、たけのこ、 えのき、みつば	645	27.5	20.3
16	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたにくのゆずソースかけ はくさいづけ まるいものみそしる	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、こんぶ、 とりにく、みそ	ごはん、さとう、 でんぶん	にんにく、ゆず、はくさい、 きゅうり、にんじん、ごぼう、 だいこん、たまねぎ、ねぎ	575	24.8	19.1
17	水	キャロット パン	ぎゅうにゅう	フライドチキン ミートスパゲッティ やさいスープ	ぎゅうにゅう、 ぶたにく、ぎゅうにく、 とりにく、レンズまめ	キャロットパン、 でんぶん、あぶら、 スパゲッティ、 オリーブオイル、 デミグラスソース	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマト、キャベツ、 かぶ、パセリ	677	30.1	26.8
18	木	ごはん	ぎゅうにゅう	とりにくとだいずのチリソース きなめりなめこのさつま汁 りんご	ぎゅうにゅう、 だいず、とりにく	ごはん、でんぶん、 あぶら、さとう、 さつまいも	たまねぎ、にんにく、しょうが、 ピーマン、きピーマン、にんじん、 なめこ、たまねぎ、ねぎ、りんご	640	25.7	15.9
19	金	ごはん	ぎゅうにゅう	てづくりチヂミ ちゅうかあえ ぎゅうにくとわかめのスープ	ぎゅうにゅう、いか、 ぶたにく、わかめ、 ぎゅうにく	ごはん、こむぎこ、 しらたまご、あぶら、 さとう	ねぎ、にら、もやし、きゅうり、 にんじん、だいこん、えのき	557	21.6	13.1
22	月	ごはん	ぎゅうにゅう	やきギョーザ ナムル マーボはるさめ	ぎゅうにゅう、だいず、 ぶたにく、あかみそ、 ギョウザ	ごはん、さとう、 あぶら、はるさめ、 でんぶん	もやし、こまつな、にんじん、 しょうが、にんにく、たまねぎ、 ほししいたけ、にら、ねぎ	585	20.1	14.9
23	火	ごはん	ぎゅうにゅう	あじのカレーたつたあげ きゅうりのつけもの みそおでん	ぎゅうにゅう、あじ、 うすらたまご、 あつあげ、みそ、こんぶ	ごはん、でんぶん、 さとう、あぶら	しょうが、きゅうり、だいこん、 にんじん、いんげん	687	28.9	26.8
24	水	ガーリック トースト・ミ ルクコッパ	ぎゅうにゅう	ツナサラダ こんさいポトフ いちごジャム	ぎゅうにゅう、ツナ、 ウインナー、だいず	ミルクコッパパン、 いちごジャム、 バター	にんにく、パセリ、キャベツ、 きゅうり、コーン、にんじん、 たまねぎ、だいこん、れんこん、 いんげん	615	21.2	26.8
25日：6-3 が考えた献立です。苦手な魚も食べやすいように工夫されたメニューです。										
25	木	わかめご はん	ぎゅうにゅう	さけのマヨネーズやき こまつなのベーコンソテー とんじる	ぎゅうにゅう、さけ、 チーズ、ベーコン、 ぶたにく、みそ	わかめごはん、 マヨネーズ、バター、 あぶら	マッシュルーム、たまねぎ、 コーン、こまつな、ごぼう、 だいこん、にんじん、ねぎ	678	27.8	25.3
26	金	カレーラ イス	ぎゅうにゅう	ぶくしんづけ だいこんとわかめのサラダ	さやうにゅう、チー ズ、 ぶたにく、レンズま め、 わかめ	むぎごはん、あぶら、 じゃがいも、 カレールー	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、りんご、ぶくしんづ け、 だいこん、コーン	668	21.6	17.7
29	月	ごはん	ぎゅうにゅう	めぎすのからあげ ぎゅうにくとごぼうのソテー れんこんのすりながしみそ汁 おこめのムース	ぎゅうにゅう、メギ ス、 ぎゅうにく、みそ、 とりにく、うすあげ	ごはん、さとう、 あぶら、おこめムース	ごぼう、にんじん、エリンギ、 たまねぎ、しょうが、だいこん、 れんこん、ねぎ	608	23.9	18.6
30日：6-1 が考えた献立です。地元の食べ物や冬が旬の食べものを使ったメニューです。 (給食用にアレンジさせていただきました。)										
30	火	たけのこた きこみご はん	ぎゅうにゅう	さばのしおこうじやき あおなのおひたし ぶたにくほうとうじる	ぎゅうにゅう、さば、 とりにく、ぶたにく、 うすあげ	むぎごはん、さとう、 ほうとう	たけのこ、にんじん、えだまめ、 ほうれんそう、もやし、だい こん、 ほししいたけ、ねぎ	624	29.7	20.4
31	水	こめこ パン	ぎゅうにゅう	ぶたにくのジンジャーソース キャベツとチキンのサラダ コーンかきたまスープ	ぎゅうにゅう、たま ご、 ぶたにく、とりにく	こめこパン、さとう、 あぶら、でんぶん	しょうが、レモン、キャベツ、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 きくらげ、コーン、 チンゲンサイ	651	33.0	27.8