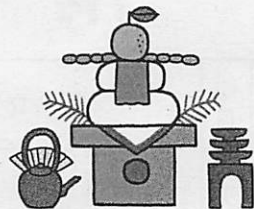


# 1月 給食だより



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!

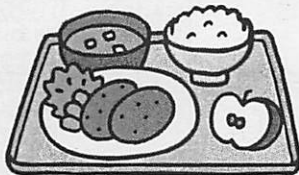
日本の『学校給食』は、今から約120年前の明治22年に始まりました。山形県ちゅうあいの忠愛小学校というところで、お坊さんたちが貧しい子どもたちにおにぎりやたくわんなどを与えたことが、学校給食の始まりと言われています。

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。

調理してくれる調理員さん

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



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。

## “もったいない”の気持ちをたいせつに

日本の食品ロスは、年間で約600~700万トン。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51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51kg

=



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。給食でも自分のお皿のものは残さず食べるように、残食量が少なくなるようにしています。

# 1月 学校給食予定献立表

白山市立河内小学校

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 タンパク質 脂肪
			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		
			1群	2群	3群	4群		5群	6群		
5	火	カツ丼 牛乳 豆腐のみそ汁 オレンジゼリー	ぶた肉 たまご きぬどうふ うすあげ	みそ 大豆 わかめ	牛乳	にんじん	たまねぎ ほしいたけ ねぎ	米 小麦 てんぷら粉 さとう パン粉 かたくりこ ゼリー	あぶら	75.4 30.0 26.2	
6	水	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ゆかりあえ カレーうどん	ちくわ 牛肉	牛乳 青のり粉	にんじん	キャベツ きゅうり しょうが ねぎ	たまねぎ ゆかりこ	米 てんぷら粉 こめこうどん	あぶら カレールー	67.7 27.0 20.3	
7	木	ココアビスキパン 牛乳 カリカリベーコンのサラダ シーフードチャウダー	ベーコン とり肉 いか えび ほたて あさり	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ コーン たまねぎ きゅうり	ドックパン さとう ホットケーキミックス ミルクココア じゃがいも	あぶら バター 米粉	61.3 24.6 21.2		
8	金	わかめごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 黒豆 お雑煮	ぶり とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ごぼう しいたけ ねぎ	米 黒まめ さとう もち さといも		65.1 28.0 17.4		
12	火	三色丼(とり肉・たまご) 牛乳 ごま酢和え 豚汁	とり肉 ハム 大豆ミート たまご みそ ぶた肉 うすあげ	牛乳	にんじん ごまつな	しょうが えだまめ もやし ごぼう	米 小麦 さとう じゃがいも こんにゃく	ごま あぶら	66.4 31.2 19.2		
13	水	ごはん 牛乳 あげ大豆とじゃがいもの磯和え 豆腐 りんご	大豆 牛肉 焼きどうふ	牛乳 青のり粉	にんじん	たまねぎ 干しいたけ ねぎ りんご	米 くるまふ かたくりこ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	69.4 25.0 19.5		
14	木	ごはん 牛乳 鯖の味噌煮 はりはり漬け 沢煮わん	さば みそ 赤だしみそ ぶた肉	牛乳	ごまつな にんじん みつば	ねぎ しょうが きりぼしだいこん ごぼう	米 さとう	ごま	67.2 25.3 24.1		
15	金	ごはん 牛乳 肉しゅうまい 野菜のピリからあえ 塩ラーメン	しゅうまい あさり ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが	米 さとう ラーメン	ごま油 あぶら	65.5 24.9 16.8		
18	月	豚キムチチャーハン 牛乳 パンサンスー 中華スープ ヨーグルト	ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん 赤ピーマン	にんにく しょうが ねぎ はくさい	米 小麦 はるさめ さとう	ごま油 あぶら	58.1 22.5 15.4		
19	火	クロックムッシュ 牛乳 ツナサラダ ポトフ	ハム ツナ ぶた肉 フランクフルト	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	食パン 米粉 さとう じゃがいも	バター	60.1 27.7 24.8		
20	水	ごはん 牛乳 春巻き 割り干し大根の中華漬物 八宝菜	ぶた肉 あさり するめいか うすらたまご	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	かりぼしだいこん しょうが たまねぎ 干しいたけ	米 はるまき さとう かたくりこ	あぶら ごま油 ごま	71.4 23.6 25.7		
21	木	ごはん 牛乳 魚のフライ たまごサラダ なめこのみそ汁	ホキ(魚) あつあげ たまご きぬどうふ みそ 大豆	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり はくさい なめこ	米 てんぷら粉 パン粉 スパゲティ	あぶら たまごなしマヨネーズ	68.5 28.2 24.1		
22	金	ビーフカレー 牛乳 フルーツミルクゼリー	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	米 小麦 じゃがいも こむぎこ	あぶら バター カレールー ミルクゼリー	78.9 19.9 22.5		
学校給食の「おにぎり給食」は、山形県で給食が最初に登場した献立です。当時の給食を再現して、給食室でおにぎりをつくります。											
25	月	おにぎり 牛乳 のり 鮭の塩焼き つけもの めった汁	さけ ぶた肉 みそ うすあげ	牛乳 のり	にんじん	たくあん キャベツ たまねぎ ねぎ	米 こんにゃく じゃがいも	ごま	60.0 28.3 14.4		
白山市の献立は、白山市の特産物「さけ」が主役で、山形県産の「さけ」をメインにアレンジした「さけ」が主役です。パン粉は、白山市産の小麦粉を使用しています。											
26	火	ごはん 牛乳 壁豆腐のミートグラタン にんじんグラッセ 白山めくぐみのたまごスープ	かたどうふ 牛肉 ぶた肉 とり肉 大豆ミート たまご	牛乳 ヨーグルト チーズ	トマト にんじん ごまつな パセリ	にんにく たまねぎ コーン なめこ	米 パン粉	あぶら バター 生クリーム	69.5 28.8 24.4		
能登地区の献立は、能登産の「たらこ」を使用した「たらこ」や、能登産の「たらこ」を使用した「たらこ」や、能登産の「たらこ」を使用した「たらこ」です。											
27	水	ごはん 牛乳 はたはたの唐揚げ 能登いしるの海草サラダ 能登牛のすき焼き	かまぼこ 牛肉 やきどうふ	牛乳 はたはた わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ はくさい	米 米粉 さとう しらたき	あぶら ごま油 ごま	72.4 28.6 24.8		
河内小6年生「坂田さん」の献立が登場します。地産産物をたくさん盛り込んで、栄養バランスもしっかりと考えた給食献立です。お楽しみに！											
28	木	ごはん 牛乳 カルシウムたっぷり手作りふりかけ 河内どうふのほったおちる豆腐ハンバーグ 白山市秋のいろどり野菜たっぷりサラダ 体も心もあたたまる春雨スープ いちご	ぶた肉 たまご とり肉 ツナ 大豆ミート ウインナー	牛乳 ひじき しらすぼし わかめ	にんじん アロココリー 大根はっぱ (ごまつな) なめこ	たまねぎ いちご ねぎ	米 さとう パン粉 じゃがいも はるさめ かたくりこ	あぶら たまごなしマヨネーズ ごま	73.2 29.9 24.8		
絵本の「はらきん」の登場人物「はらきん」が活躍する「はらきん」の料理が大好きな「給食」で、そのおいしい料理を再現します。											
29	金	ごはん 牛乳 のはらきん特製チキンガーリックステーキ ポテトサラダ コンソメスープ	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	にんにく コーン きゅうり たまねぎ	米 さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら バター オリーブ油 たまごなしマヨネーズ	70.1 23.8 25.4		