

給食だより 1月号

白山市立河内小学校

いよいよ1年の締めくくりとなる3学期が始まります。寒さから体を守り、ウイルスによる感染症にかからないために、引き続き、手洗い・うがいの徹底と、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

感謝して食べよう!!



大切な「命」をいただきます。ありがとうございます。

「いただきます」というあいさつは、たくさんの自然の恵みや生き物の「命」をいただいて、私の「命」を養わせていただきます。という感謝の意味がこめられています。

食事の準備をしてくれて、ありがとうございます。

「ごちそうさま」というあいさつは、漢字では「ご馳走様」と書きます。「馳走」は「走り回る」という意味です。昔は家にお客様が来ると、家にはない食べ物を海や山まで探しに行って準備をしなければなりません。「ご馳走様」には、「私の食事のために走り回って準備をしてくれてありがとう」という感謝の意味がこめられています。



毎日食事の時に、必ず言うあいさつだからこそ、しっかりと意味を理解することで、食べ物を粗末にせず、大切に作る心を育みたいですね。

ぜん ごく がっ こう きゅう しょく しゅう かん 全国学校給食週間

1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市ではじまり、全国に広がっていきましたが、戦争による食料不足のため中断されました。戦後、食糧難で子どもたちの栄養状態の悪化が心配され、海外からの物資寄贈によって、再び学校給食がはじまりました。世界の人々からの温かい支援に感謝するとともに、教育の一環として行われる学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的として、毎年、全国学校給食週間が実施されています。

そして、現在は…

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。

給食週間に「6年生の考えた献立」を25日と26日の2日間実施します。どちらの献立も地場産物をたくさん使った栄養満点の献立です。楽しみにしててください。

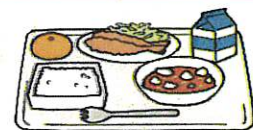
～給食の移り変わり～

明治22年
(1889)



山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

昭和50・60年代
(1975～88)



食生活の洋風化が進み、外食産業が成長した時期で米の消費拡大のため給食でも米飯給食が取り入れられる。

1月 学校給食献立表

日	曜	献立名				赤のなかまの食品	みどりのなかまの食品	黄のなかまの食品	エネルギーたんぱく質			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる	脂質	行事食等
10	火	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 紅白なます お雑煮				ぶり 牛乳 とりにく うすあげ	にんじん しょうが ねぎ こまつな だいこん はくさい ごぼう ほししいたけ	米 もち ごま かたくりこ さといも さとう	626 Kcal 28 g 19 g	始業式
11	水	白ごはん	牛乳	春巻き 中華あえ 八宝菜				ハム いか 牛乳 ぶたにく あさり ほうほき うずらたまご	にんじん もやし たまねぎ きゅうり ほししいたけ しょうが たけのこ キャベツ はくさい	米 ごま さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	701 Kcal 25 g 27 g	
12	木	ピザトースト	牛乳	ツナサラダ ポトフ デザート				ベーコン 牛乳 ツナ チーズ ぶたにく フランクフルト	トマト(缶) たまねぎ だいこん 青ピーマン キャベツ にんにく にんじん きゅうり パセリ コーン	しょくパン オリーブ油 さとう じゃがいも ブチシュー	580 Kcal 24 g 29 g	
13	金	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン ブロッコリーサラダ じゃが芋とわかめのみそ汁				とりにく 牛乳 ベーコン わかめ あつあげ みそ	ブロッコリー しょうが えのきたけ にんじん にんにく ねぎ キャベツ たまねぎ	米 あぶら かたくりこ ごま油 さとう サラダ油 じゃがいも	639 Kcal 32 g 20 g	
16	月	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 はりはり漬け けんちん汁				さば 牛乳 みそ もめんどうふ とりにく	こまつな ねぎ ほししいたけ にんじん しょうが ねぎ きりほしだいこん ごぼう	米 ごまあぶら こんにゃく ごま さとう	660 Kcal 28 g 25 g	
17	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のパン粉焼き ポテトサラダ コーンかき玉スープ				とりにく 牛乳 ローズハム ベーコン たまご	にんじん コーン こまつな きゅうり パセリ たまねぎ にんにく	米 マヨネーズ パンこ オリーブ油 かたくりこ じゃがいも	636 Kcal 30 g 21 g	
18	水	麦ごはん	牛乳	大豆と小魚のあげからめ みそおでん りんご				だいず みそ 牛乳 ちくわ こんぶ うずらたまご かえりほし あつあげ	にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ りんご ごぼう	米 麦 こめ あぶら かたくりこ ごま さといも さとう こんにゃく	665 Kcal 27 g 21 g	
19	木	白ごはん	牛乳	ラザニア ハムサラダ わかめスープ				牛にく 牛乳 大豆ミート チーズ とりにく ヨーグルト ハム 豆腐 わかめ	にんじん たまねぎ しめじ 青ピーマン にんにく ねぎ パセリ キャベツ トマト(缶) きゅうり	米 パンこ あぶら パスタ バター さとう こむぎこ	668 Kcal 27 g 19 g	
20	金	白ごはん	牛乳	ししゃも磯辺揚げ ごま酢あえ あんかけうどん				かまぼこ 牛乳 うすあげ ししゃも 青のり	にんじん もやし ねぎ きゅうり しょうが ほししいたけ たまねぎ	米 てんぷらこ あぶら うどん ごま さとう かたくりこ	613 Kcal 23 g 17 g	
給本の料理・・・「ふしぎなでまえ」いもすけ団地に住むじゃがさんとさつまさんが出前をとることにしました。来たのは平皿とどんぶりでした。さて、どうなるのかな？												
23	月	麦ご飯	牛乳	じゃがさんとさつまさんのカレー フルーツヨーグルト				ぶたにく 牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん にんにく もも缶 しょうが みかん缶 たまねぎ バナナ パイン缶	米 麦 あぶら じゃがいも バター さつまいも カレールウ こむぎこ	784 Kcal 21 g 25 g	お昼から飛び出した料理
24	火	セルフおにぎり	牛乳	鮭の塩焼き つけもの 豚汁				さけ 牛乳 ぶたにく のり みそ	にんじん たくあん ごぼう キャベツ ねぎ だいこん たまねぎ	米 ごま こんにゃく じゃがいも	599 Kcal 32 g 15 g	給食の始まり献立
25	水	ふきよせごはん	牛乳	からだにいいお豆入りハンバーグ 3色野菜のピリ辛あえ 真感もちもち！さつまいもやさいずいとん汁				ぶたにく とりにく 牛乳 ひよこ とうふ ひじき とうふ ねぎ 大豆ミート	にんじん きりほしだいこん きゅうり 赤ピーマン えだまめ にんにく たまねぎ しょうが ねぎ だいこん はくさい	米 麦 ごま油 しらたまこ さとう パン粉 かたくりこ さつまいも	691 Kcal 33 g 21 g	6年生が考えた給食
26	木	白ごはん	牛乳	白山なっぺコロッケ 野菜の干草あえ 団子入り木なめり汁				ぶたにく 牛にく 牛乳 とりにく チーズ うすあげ 大豆ミート	こまつな たまねぎ だいこん ほうれんそう キャベツ 干しいたけ にんじん もやし なめこ ごぼう	米 さとう サラダ油 じゃがいも オリーブあぶら パン粉 もち さといも	608 Kcal 24 g 15 g	6年生が考えた給食
旅する給食・・・大分県 温泉の数や、わき出すお湯の量も日本一です。別府温泉や湯布院温泉が有名で「おんせん県」ともいわれています。												
27	金	白ごはん	牛乳	とり天 あいませ だんご汁				とりにく 牛乳 うすあげ ぶたにく みそ とうふ	こまつな しょうが だいこん にんじん にんにく しめじ きりほしだいこん はくさい ごぼう	米 天ぷら粉 あぶら さとう ごま ほうとう こんにゃく	657 Kcal 30 g 19 g	旅する給食
30	月	白ごはん	牛乳	堅豆腐のミルクフィユ 剣崎なんばのピリックルス 白山かす汁				かたどうふ 牛乳 ぶたにく みそ チーズ あつあげ とりにく	にんじん だいこん ねぎ 赤ピーマン きゅうり たまねぎ 黄ピーマン ごぼう はくさい	米 こめこ ごま こんにゃく さとう かたくりこ	630 Kcal 29 g 21 g	白山市の献立
31	火	白ごはん	牛乳	魚の南蛮漬け 白菜の昆布和え とり野菜汁				ほき 牛乳 とりにく しおこんぶ みそ もめんどうふ	青ピーマン だいこん なめこ ごぼう にんじん にんにく たまねぎ しょうが きゅうり はくさい ねぎ ゆず	米 あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ ごま かたくりこ	606 Kcal 28 g 19 g	

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。



塩分相当量	
月平均	2.2g