



新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思
います。本年もよろしくお願ひ致します。

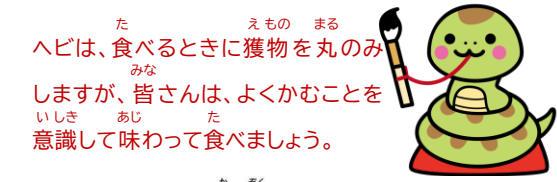
今月の
給食目標

感謝して食べよう

感謝を込めていただきます！ ごちそうさま！ **今年巳(へび)年！**



食事の前後のあいさつには、食べ物
の命をいただくことや、食事をつ
くるためにかかわった人々への感謝
の気持ちが込められています。心
を込めてあいさつをしましょう。



へびは、食べるときに獲物を丸のみ
ますが、皆さんは、よくかむこと
を意識して味わって食べましょう。

家族のために
つくって
みませんか

家族の好みなどを考えて献立を決めたり、すすんで調理に参加したりすることで、食事がより楽しくおいしく感じられます。家族が喜ぶ献立を考えて、みんなで楽しく食べられる料理をつくってみませんか。

災害発生直後の食事

2024年の元旦にあった、能登半島地震の後、普段の生活で当たり前だったことがそうではなくなりました。熱源がなく調理に困ったり、野菜を摂取することができなかつたりと、ご飯を食べることに困ったことがたくさんありました。たくさんの人の支えがあったことに改めて感謝し、冬休み期間を利用して、ポリ袋調理などの防災献立を作ってみませんか？

ポリ袋でご飯を炊こう



- ①ポリ袋にお米を1/2カップ入れる
- ②空気をできるだけ抜き、袋の口をねじりあげ、結ぶ
- ③そのまま30分置く
- ④③を沸騰したお湯に袋のまま入れ、火を弱め、沸騰を保つ
- ⑤20分後、火を止め10分蒸らします

蒸し卵を作ろう



- ①ポリ袋に卵3個、塩3つまみ、だしつゆ少しをいれ、好きな具材をいれ袋の上からもんで混ぜます。
例：菁のり、ケチャップ&ソーセージ、ミックスベジタブルなど
 - ②空気をできるだけ抜き、袋の口をねじりあげ、結ぶ
 - ③沸騰したお湯に袋のまま入れ、火を弱め、沸騰を保ちます。
 - ④20分程度でできあがりです。
- 沸騰させすぎると、袋がやぶれる可能性があります。
耐熱ポリ袋を必ず使いましょう。



学校図書にある！防災に役立つレシピ本

「必ず役立つ震災食」石川県栄養士会、防災クッキングシリーズなど、学校図書にあるレシピ本を活用して、家でも作ってみよう！

その言葉がうれしい



1月

よていこんだて



月 6日	火 7日	水 8日 始業式	木 9日	金 10日 カレーの日																								
<p>栄養表示: エネルギー【エ/kcal】、たんぱく質【タ/g】、脂質【脂/g】、塩分【塩/g】すべての献立に牛乳がつかます。文部科学省の学校給食摂取基準をもとに、給食献立を作成しています。当日の天候等の理由により、急遽献立内容の変更がある場合があります。</p> <p>今月の平均値</p> <table border="1"> <tr><td>エ</td><td>819.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>30.2</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>24.8</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.7</td><td>g</td></tr> </table>	エ	819.0	kcal	タ	30.2	g	脂	24.8	g	塩	2.7	g	<p>中学生の基礎平均値</p> <table border="1"> <tr><td>エ</td><td>820.0</td><td>kcal</td><td>タ</td><td>30.0</td><td>g</td></tr> <tr><td>脂</td><td>23.7</td><td>g</td><td>塩</td><td>2.5</td><td>g</td></tr> </table>	エ	820.0	kcal	タ	30.0	g	脂	23.7	g	塩	2.5	g	<p>ご飯 魚の照り焼き 紅白なます 白玉雑煮 みかん</p>	<p>ご飯 信田煮 炒り卵入りおひたし じゃがいものみそ汁</p>	<p>カレーライス コールスローサラダ 福神漬け レモンソフール</p>
エ	819.0	kcal	タ	30.2	g																							
脂	24.8	g	塩	2.7	g																							
エ	820.0	kcal	タ	30.0	g																							
脂	23.7	g	塩	2.5	g																							
<p>13日</p> <p>成人の日</p>	<p>14日</p> <p>梅昆布ご飯 ツナサラダ 卵あなかけうどん</p>	<p>15日 いちごの日</p> <p>ご飯 ビーフンピリ辛炒め わんたんスープ いちごとみかんのゼリー</p>	<p>16日</p> <p>クロワッサン いしるバターパスタ ポークシチュー</p>	<p>17日 防災とボランティアの日</p> <p>炊飯アルファ化米 出汁巻き卵 おかか和え 小松菜のみそ汁</p>																								
<p>20日 大寒</p> <p>ご飯 ぶり味噌漬けフライ マカロニサラダ すりわり汁</p>	<p>21日 ㊦スキー</p> <p>ご飯 しゅうまい もやしナムル チンゲン菜のスープ</p>	<p>22日 ㊦スキー</p> <p>ご飯 豚肉のしょうが焼き 白菜のみそ汁 青のり小魚</p>	<p>23日 ㊦、み小一部スキー</p> <p>ご飯 ハムカツ ドレッシングサラダ 洋風かきたまスープ</p>	<p>24日 みさき小スキー</p> <p>ご飯 手作りさつま揚げ しめじ和え 大根のみそ汁</p>																								
<p>27日 ツナ</p> <p>ご飯 メンチカツ キャベツツナこんぶ 豚汁</p>	<p>28日 お米の日</p> <p>お赤飯 ひじきのマヨネーズサラダ 里芋と厚揚げのそぼろ煮</p>	<p>29日 肉の日</p> <p>ご飯 煮込みハンバーグ チーズコーンポテト コンソメスープ</p>	<p>30日 EPAの日</p> <p>ご飯 魚の甘酢あんかけ とり野菜 ポンデドーナツ</p>	<p>31日 愛菜の日</p> <p>パエリア いしるレモンサラダ 具だくさんスープ</p>																								

食材のご寄付のご紹介 12月・1月の給食食材をご支援いただきました。生徒児童ともに、美味しく頂きました。ありがとうございます！

<p>JA のとかぼちゃ部会 珠洲支部より 「かぼちゃ 20kg」 12月に使用</p>	<p>みさき小学校 「お米」 12月中旬使用</p>	<p>愛媛県教育研究協 議会伊予支部 「もち米」 1/28 お赤飯で使用</p>	<p>地域の方より だいなごんあずき 「大納言小豆」 1/28 お赤飯で使用</p>	<p>(株)まつや様より やさしい 「とり野菜みそ」 1/30 のとり野菜で使用</p>
--	------------------------------------	--	--	--

【1/17】防災とボランティアの日

1/17の献立は、アルファ化米を炊飯し、出汁巻きはお湯で温めるタイプにしています。

この記念日は、災害に対する備えと自主的な支援活動の重要性を広く社会に訴えるために制定されました。1996年から実施されており、日本国内において防災意識の向上を図る重要な日となっています。災害時の備えを再度見直し、家族で行動などを確認しましょう。



災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる 非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える 日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

多めの備蓄が必須！ アレルギー対応食

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の備蓄が十分でない場合もあり、不足の際には、入手困難になります。食物アレルギーがある人は、多めに対応食を備蓄しておく必要があります。