

1  
月

# きゅう しょく 給食だより



R8年1月号  
珠洲市学校給食  
三崎共同調理場



今月の  
給食目標

## 感謝して食べよう

今年はうま年!



うまいように野菜をたっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!



よく味わってうまい味を感じよう!

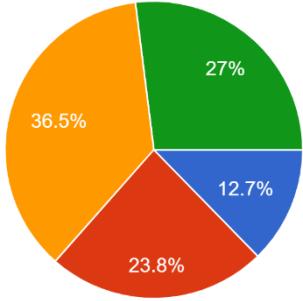
## お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

## リクエスト給食&アンケート結果

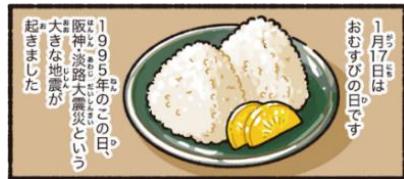
1週間のうち、お菓子を食べる頻度を教えてください



- 毎日食べる。又はほぼ毎日食べる。
- 4~5日に1回は食べる
- 2~3日に1回食べる
- ほとんど食べない。食べない

お菓子を食べる頻度について、全体の4割弱の生徒が2~3日に1回は食べる結果となりました。一番多かったお菓子の内容は、ポテトチップスでした。次いでチョコレート、グミとなりました。ポテトチップスやチョコレートは脂質、塩分、糖分が高い食品となります。食べすぎると肥満、吹き出物など体に現れやすく、高血圧、糖尿病など成人病にかかるリスクがあがります。

### おむすびの日



たのしみを大切に、みんなで食べ物の大切さと、みんなでえ合う心を学ぶ日にしましょう。

### リクエストランキング

1月のリクエストです。残りリクエストは2つになりました。

内容	票数	日程	最上級リクエスト
からあげ	5	1/22	
カレーうどん	2	1/16	
フルーツサンド	2		
フルーツヨーグルト	1	1/9	○
ポテトサラダ	1	1/22	○
カツカレー	1	1/9	
肉まん	1		
バナナ	1	1/21	
やきそば	1	1/21	

フルーツサンド、肉まんについては、2月中に献立に入る予定です。たくさんのリクエストありがとうございました。

1

月

# よていこんだて



月	火	水	木	金							
5日	6日	7日	8日 始業式	9日 カレーの日							
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含まれます。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。											
今月の平均値		中学生の基礎平均値									
工 859.0 脂 24.8	kcal 9 g 2.6	工 820.0 脂 23.7	kcal 9 g 2.5	工 965.0 脂 27.7	タ 30.0 塩 2.9	タ 39.5 塩 3.2	タ 39.5 塩 3.2	タ 27.0 塩 2.0	タ 25.9 塩 1.5		
12日 成人の日		13日			14日			15日 いちごの日			
 <b>成人の日</b>		焼き豚チャーハン 中華スープ セノビーゼリー			ご飯 煮込みハンバーグ チーズコーンポテト キャベツの味噌汁			 ご飯 魚の甘酢あんかけ たっぷりとり野菜汁 苺ソフール		16日	
19日		20日 食育の日・大寒			21日			22日		23日 蝦小スキー	
そぼろ丼 切干大根のごま醤油 白菜と揚げのみそ汁		ご飯 ぶり味噌漬けフライ こんにゃく炒り煮 すりわり汁			コッペパン 焼きそば 豆とウィンナーのスープ バナナ			 ご飯 鶏の唐揚げ ポテトサラダ わかめの味噌汁		 ご飯 手作りさつま揚げ しめじ和え 大根のみそ汁	
26日		27日 ミスタークリスマスの誕生日			28日			29日		30日	
 ご飯 蒸し餃子 キャベツのナムル 中華風コーンスープ		 ご飯 鶏肉スタミナ炒め 豚汁 雪のポンデドーナツ			ご飯 鮭チーズフライ 白菜のおかか和え 小松菜のみそ汁			梅昆布ご飯 だし巻き卵 青菜とハムの炒め物 えのきのみそ汁		ご飯 ハムカツ ミモザサラダ クリームシチュー	
工 896.0 脂 29.2	kcal 9 g 3.0	工 821.0 脂 22.6	kcal 9 g 2.0	工 822.0 脂 23.3	kcal 9 g 3.1	工 933.0 脂 32.5	kcal 9 g 2.9	工 839.0 脂 23.4	kcal 9 g 2.2	工 830.0 脂 23.3	kcal 9 g 2.9
がつ こう きゅう しょく はじ <b>給食が始まったのはいつから?</b>					<b>学校給食の始まり</b>						

## 全国学校給食週間

1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

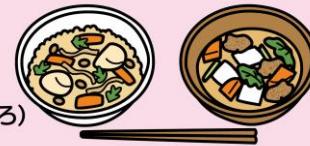
### 給食に牛乳が出るのはどうして?

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しが予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

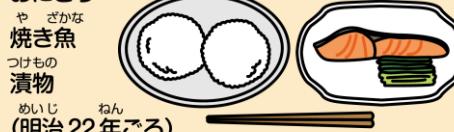
学校給食の内容は、時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

### 学校給食の始まり

ごしき  
五色ごはん  
えいよう  
栄養みそ汁  
たいしよう  
(大正12年ごろ)



### おにぎり



### ミートスパゲッティ



### カレーライス

