

1 月

給食だより



R8 年 1 月号
珠州市学校給食
三崎共同調理場



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い致します。

今月の
給食目標

感謝して食べよう

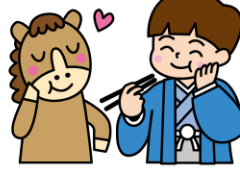
今年はうま年!



うまのように野菜を
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!?

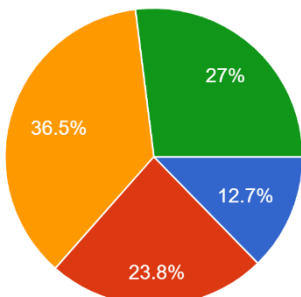


お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かった
のではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみとい
えばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。
もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えした「もち」を、歳神様
からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様
の魂」を意味します。

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



食べ物の大切さと、みんなで
支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。

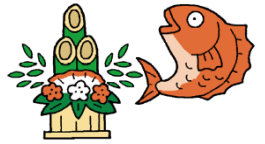
内容	票数	日程	最上級性 リクエスト
からあげ	5	1/22	
カレーうどん	2	1/16	
フルーツサンド	2		
フルーツヨーグルト	1	1/9	○
ポテトサラダ	1	1/22	○
カツカレー	1	1/9	
肉まん	1		
バナナ	1	1/21	
やきそば	1	1/21	



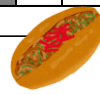




フルーツサンド、肉まんについては、2
月中に献立に入る予定です。たくさん
のリクエストありがとうございました。

1月



よていこんだて



月 5日					火 6日					水 7日					木 8日 始業式					金 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。																				ご飯 魚の照り焼き風 紅白なます 白玉お雑煮 みかん					カツカレー フルーツヨーグルト 福神漬け 									
今月の平均値					中学生の基礎平均値																													
工	859.0	kcal	タ	32.7	g	工	820.0	kcal	タ	30.0	g	工				タ		工	965.0	kcal	タ	39.5	g	工	821.0	kcal	タ	27.0	g					
脂	24.8	g		塩	2.6	g	脂	23.7	g		塩	2.5	g	脂				塩		脂	27.7	g		塩	3.2	g	脂	22.4	g		塩	2.0	g	
12日 成人の日					13日					14日					15日 いちごの日					16日														
					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 					減量ご飯 あっさり漬け カレーうどん														
工					工	717.0	kcal	タ	23.2	g	工	934.0	kcal	タ	33.0	g	工	839.0	kcal	タ	34.1	g	工	792.0	kcal	タ	25.9	g						
脂					脂	13.2	g		塩	2.3	g	脂	27.5	g		塩	3.1	g	脂	23.4	g		塩	2.2	g	脂	17.7	g		塩	1.5	g		
19日					20日 食育の日・大寒					21日					22日					23日 蛸小スキ														
そばろ丼 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					コッパパン 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 														
工	896.0	kcal	タ	42.8	g	工	821.0	kcal	タ	31.8	g	工	822.0	kcal	タ	33.8	g	工	933.0	kcal	タ	35.8	g	工	830.0	kcal	タ	35.8	g					
脂	29.2	g		塩	3.0	g	脂	22.6	g		塩	2.0	g	脂	23.3	g		塩	3.1	g	脂	32.5	g		塩	2.9	g	脂	23.3	g		塩	2.9	g
26日					27日 ミスタードーナツ創業の日					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	780.0	kcal	タ	27.2	g	工	959.0	kcal	タ	39.8	g	工	824.0	kcal	タ	32.9	g	工	859.0	kcal	タ	32.7	g	工	820.0	kcal	タ	30.0	g					
脂	21.4	g		塩	2.2	g	脂	26.7	g		塩	2.9	g	脂	25.0	g		塩	2.3	g	脂	24.8	g		塩	2.6	g	脂	23.7	g		塩	2.5	g

ぜん こく がっ こう きゅう しょく しゅう かん
全国学校給食週間
 1/24~1/30は「全国学校給食週間」です
給食が始まったのはいつから?

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?

成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう症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に、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

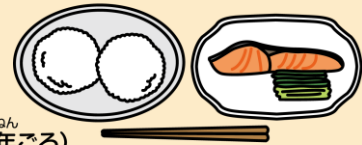
学校給食の始まり

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



おにぎり

や ざかな
 焼き魚
 つけもの
 漬物
 めいじ ねん
 (明治22年ごろ)



ミートスパゲッティ

ぎゅうにゅう
 牛乳

フレンチサラダ
 しょうわ ねん
 (昭和40~50年ごろ)



カレーライス

ぎゅうにゅう しお
 牛乳・塩もみ
 たまご
 ゆで卵
 しょうわ ねん
 (昭和51年ごろ)

