

1 月

給食だより



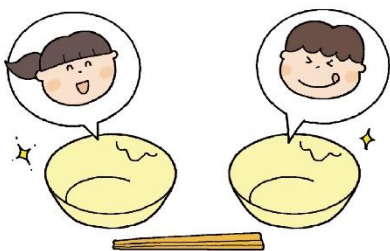
R7年1月号
珠州市学校給食
飯田共同調理場

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まります。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多いのではないのでしょうか。寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

今月の
給食目標

感謝して食べよう

感謝を込めて
残さず食べよう!



わたしたちの食事は、多くの人のかわりて支えられ、命をいただくことで成り立っています。感謝して残さずに食べましょう。

冬休みの食生活~10のポイント

た (食) べすぎに気をつけよう	の (飲) み物は甘くないものを選びよう	し っかり手を洗ってから食事をしよう	い ち(1)日3食、規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬)が旬の食べ物をとろう	ゆ っくりよくかんで食べよう	や さい(野菜)をたっぷり食べよう	す すんで、おうちの人のお手伝いをしよう
み んで食卓を囲む機会をつくろう	を (お) やつは時間と量を決めてとろう	以上のことを心がけて、楽しい冬休みをお過ごしください。	

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、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年 しりつちゅうあいしょうがっこう 私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。	戦後(昭和20~30年代) 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などをを使った給食。	現在 地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。
--	---	--

鏡開き



鏡もちをおいしく食べて今年1年、元気にすごしましょう!

日	曜	献 立 名				主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー	
		主食	飲物	主菜	副菜 汁物 その他				たんぱく質	脂質
8	水	牛肉 ちらし	牛乳	紅白すまし汁 プリン		牛肉 油揚げ 豆腐 かまぼこ	にんじん ほうれん草 ごぼう コーン 枝豆 たまねぎ ねぎ	米 砂糖 ごま	647 Kcal	23 g
9	木	白ごはん	牛乳	五目野菜炒め マーボー豆腐		豚肉 豆腐	にんじん しょうが たまねぎ キャベツ しめじ ねぎ たけのこ たまねぎ 干しいたけ	米 片栗粉 サラダ油 ごま油 砂糖	726 Kcal	31 g
10	金	白ごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 紅白なます もち入りすまし汁	鏡開き給食	鶏肉 油揚げ	にんじん 小松菜 しょうが 大根 きゅうり	米 砂糖 片栗粉 もち	708 Kcal	27 g
14	火	白ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ ひじきマリネサラダ 大根のコンソメスープ		鶏肉 豆腐 ハム	にんじん 小松菜 きゅうり キャベツ ねぎ コーン 枝豆 大根 たまねぎ	米 砂糖 片栗粉	566 Kcal	20 g
15	水	白ごはん	牛乳	白身魚のサルサソース キャベツと豆のスープ		ホキ ベーコン 大豆	にんじん ブロッコリー トマト	米 小麦粉 砂糖 揚げ油 オリーブオイル	644 Kcal	26 g
16	木	白ごはん	牛乳	ぎょうざ いわのりナムル 白菜の中華スープ		鶏肉 豚肉	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ ニラ もやし 白菜 ねぎ	米 小麦粉 ごま油 ごま	538 Kcal	16 g
17	金	チキンライス	牛乳	ブロッコリーのサウザンサラダ キャベツのスープ		鶏肉 ベーコン	ブロッコリー にんじん コーン きゅうり えだまめ キャベツ ねぎ	米 大麦 バター サラダ油	575 Kcal	21 g
20	月	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 切干大根のごましょうゆ和え えのきと揚げのみそ汁		さば ハム 油揚げ	にんじん 切干大根 きゅうり コーン えのき たまねぎ ねぎ	米 砂糖 ごま ごま油	670 Kcal	25 g
21	火	白ごはん	牛乳	じゃがいものしゃきしゃき炒め 鶏の塩ちゃんこ		鶏肉 豚肉 油揚げ	ピーマン にんじん たまねぎ 白菜 もやし ねぎ しょうが にんにく	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 しらたき	612 Kcal	21 g
22	水	中華風おこわ	牛乳	キャベツの中華サラダ もずく中華スープ		鶏肉 ハム 豆腐	にんじん しいたけ しょうが コーン グリンピース たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ えのき	米 もち米 砂糖 ごま油 ごま	548 Kcal	22 g
1/24～30は、全国学校給食週間です。 初めての給食、四か国の料理、石川県の郷土料理が給食に登場します。楽しみにしてください。										
23	木	白ごはん	牛乳	さけの塩こうじ焼き 小松菜とキャベツのお浸し 具沢山みそ汁 味付けのり	初めての給食	さけ 油揚げ	小松菜 にんじん キャベツ もやし 大根 ごぼう 白菜 えのき ねぎ	米 じゃがいも ごま	608 Kcal	29 g
24	金	ナン	牛乳	キーマカレー フルーツヨーグルト	インド	豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆	ピーマン トマト にんじん	ナン 砂糖 サラダ油 じゃがいも はちみつ ナタデココ	760 Kcal	31 g
27	月	白ごはん	牛乳	ジャージャー麺 小松菜とコーンの中華スープ	中国	豚肉	にんじん 小松菜	米 小麦粉 ごま油 中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉	638 Kcal	22 g
28	火	麦ごはん	牛乳	ビーフストロガノフ オリビエサラダ	ロシア	牛肉 ハム	にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム レモン きゅうり	米 白麦 じゃがいも 砂糖 バター	717 Kcal	25 g
29	水	白ごはん	牛乳	白身魚のフリット 野菜とチーズのサラダ ミネストローネ	イタリア	ホキ 大豆 ベーコン	にんじん トマト	米 小麦粉 砂糖 サラダ油 片栗粉 マカロニ じゃがいも	682 Kcal	27 g
30	木	中島菜めし	牛乳	じぶ煮 五郎島金時のみそ汁 石川県産かぼちゃプリン	石川県	鶏肉 豆乳	中島菜 にんじん 小松菜 いんげん かぼちゃ	米 大麦 ごま 片栗粉 砂糖 さつまいも	710 Kcal	27 g
31	金	白ごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え キャベツと揚げのみそ汁	正院小自然体験教室	豚肉 かつお節 油揚げ	ピーマン ブロッコリー にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ もやし	米 砂糖 片栗粉 サラダ油	603 Kcal	25 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、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	644	25	19	2.1
栄養基準量	650	21～32	14～21	2未満