

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

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！

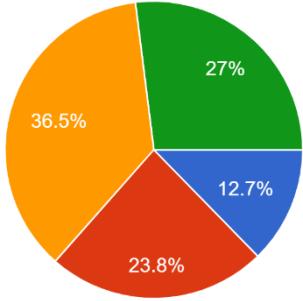
お年玉はもちだった！？



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

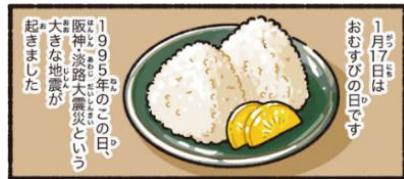
1週間のうち、お菓子を食べる頻度を教えてください



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

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。



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きます。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。			ごはん 魚の照り焼き風 紅白なます 白玉おぞうに みかん	カツカレー フルーツヨーグルト ふくしん漬け
今月の平均値	小学生の基礎平均値			
工 707.0 kcal 脂 21.2 g	工 650.0 kcal 脂 18.5 g	工 24.0 g 脂 2.0 g	工 783.0 kcal 脂 23.2 g	工 800.0 kcal 脂 21.7 g
タ 27.2 g 塩 2.0 g	タ 9 g 塩 9 g	タ 9 g 塩 9 g	タ 32.2 g 塩 2.2 g	タ 26.6 g 塩 2.0 g
12日 成人の日	13日	14日	15日 いちごの日	16日
	チャーハン 中華スープ セノビーゼリー	ごはん 煮込みハンバーグ チーズコーンポテト キャベツのみぞ汁	ごはん 魚の甘酢あんかけ たっぷりとり野菜汁 苺ソーフル	減量ごはん あっさり漬け カレーうどん
成人の日				
工 582.0 kcal 脂 12.0 g	工 750.0 kcal 脂 23.0 g	工 26.9 g 脂 2.3 g	工 685.0 kcal 脂 19.9 g	工 639.0 kcal 脂 15.2 g
タ 19.5 g 塩 2.0 g	タ 9 g 塩 9 g	タ 9 g 塩 9 g	タ 28.3 g 塩 1.7 g	タ 21.3 g 塩 1.1 g
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 白菜と揚げのみぞ汁	ごはん 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 豆とウインナーのスープ バナナ	ごはん とりの唐揚げ ポテトサラダ わかめの味噌汁	ごはん 手作りさつま揚げ しめじ和え 大根のみぞ汁
工 718.0 kcal 脂 24.0 g	工 662.0 kcal 脂 19.2 g	工 26.0 g 脂 1.5 g	工 679.0 kcal 脂 19.6 g	工 671.0 kcal 脂 19.4 g
タ 34.6 g 塩 2.3 g	タ 9 g 塩 9 g	タ 9 g 塩 9 g	タ 27.8 g 塩 2.4 g	タ 27.1 g 塩 1.7 g
26日	27日 ミスタークリーブの創業日	28日	29日	30日
ごはん ぎょうざ キャベツのナムル 中華風コーンスープ	ごはん とり肉スタミナ炒め 豚汁 雪のポンデドーナツ	ごはん さけチーズフライ 白菜のおかか和え 小松菜のみぞ汁	梅昆布ごはん だし巻き卵 青菜とハムの炒め物 えのきのみぞ汁	ごはん ハムカツ ミモザサラダ クリームシチュー
工 648.0 kcal 脂 18.8 g	工 806.0 kcal 脂 24.6 g	工 32.5 g 脂 2.4 g	工 671.0 kcal 脂 21.0 g	工 852.0 kcal 脂 32.1 g
タ 23.0 g 塩 1.9 g	タ 9 g 塩 9 g	タ 9 g 塩 9 g	タ 27.4 g 塩 1.9 g	タ 29.2 g 塩 2.6 g



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。

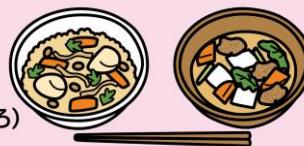
給食に牛乳が出るのはどうして?

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しあ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。

このように、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、大人になつ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。

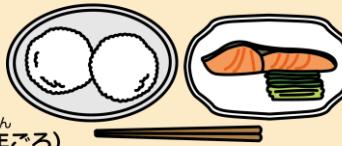
学校給食の始まり

ごしき
五色ごはん
えいよう
しる
栄養みぞ汁
たいしょう
ねん
(大正12年ごろ)



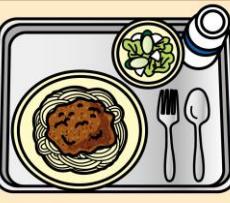
おにぎり

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

ぎゅうにく
牛乳
フレンチサラダ
しょわ
ねん
(昭和40~50年ごろ)



カレーライス

ぎゅうにく
牛乳・塩もみ
たまご
ゆで卵
しょわ
ねん
(昭和51年ごろ)

