

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

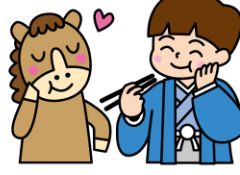
今年はうま年!



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!

おむすびの日



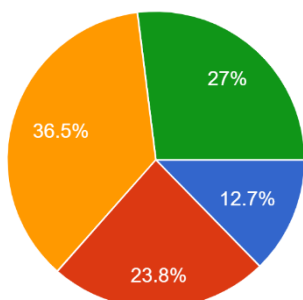
お年玉はもちだった!?



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。
- 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。

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。





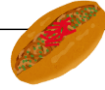




内容	票数	日程	最上級性 リクエスト
からあげ	5	1/22	
カレーうどん	2	1/16	
フルーツサンド	2		
フルーツヨーグルト	1	1/9	○
ポテトサラダ	1	1/22	○
カツカレー	1	1/9	
肉まん	1		
バナナ	1	1/21	
やきそば	1	1/21	

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。



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。																														ごはん 魚の照り焼き風 紅白なます 白玉おどろに 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	タ	27.2	g	工	650.0	kcal	タ	24.0	g	工				工	783.0	kcal	タ	32.2	g	工	800.0	kcal	タ	26.6	g												
脂	21.2	g	塩	2.0	g	脂	18.5	g	塩	2.0	g	脂				脂	23.2	g	塩	2.2	g	脂	21.7	g	塩	2.0	g												
12日 成人の日					13日					14日					15日 いちごの日					16日																			
 成人の日					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 キャベツのみそ汁					ごはん 魚の甘酢あんかけ たっぷりとり野菜汁 苺ソフール 					減量ごはん あっさり漬け カレーうどん																			
工					工	582.0	kcal	タ	19.5	g	工	750.0	kcal	タ	26.9	g	工	685.0	kcal	タ	28.3	g	工	639.0	kcal	タ	21.3	g											
脂					脂	12.0	g	塩	2.0	g	脂	23.0	g	塩	2.3	g	脂	19.9	g	塩	1.7	g	脂	15.2	g	塩	1.1	g											
19日					20日 食育の日・大寒					21日					22日					23日 蛸小スキー																			
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					コッパパン 焼きそば 豆とウィンナーのスープ 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 大根のみそ汁 																			
工	718.0	kcal	タ	34.6	g	工	662.0	kcal	タ	26.0	g	工	679.0	kcal	タ	27.8	g	工	750.0	kcal	タ	29.2	g	工	671.0	kcal	タ	27.1	g										
脂	24.0	g	塩	2.3	g	脂	19.2	g	塩	1.5	g	脂	19.6	g	塩	2.4	g	脂	26.7	g	塩	2.1	g	脂	19.4	g	塩	1.7	g										
26日					27日 ミスタードーナツ創業の日					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 小松菜のみそ汁					梅昆布ごはん だし巻き卵 青菜とハムの炒め物 えのきのみそ汁					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	タ	23.0	g	工	806.0	kcal	タ	32.5	g	工	671.0	kcal	タ	27.4	g	工	614.0	kcal	タ	23.2	g	工	852.0	kcal	タ	29.2	g										
脂	18.8	g	塩	1.9	g	脂	24.6	g	塩	2.4	g	脂	21.0	g	塩	1.9	g	脂	18.7	g	塩	2.6	g	脂	32.1	g	塩	2.4	g										



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。

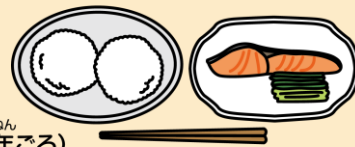
このように、学校給食の内容は時代とともに変化していま
すが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることな
く、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願
いが込められています。現代では、大人になっても自分自身
で考えて健康な食生活が続けることができるように、学校
給食は「教材」としての役割も担っています。

学校給食の始まり

五色ごはん
えいよう
栄養みそ汁
たいいしょう
(大正12年ごろ)



おにぎり
や ぎかな
焼き魚
つけもの
漬物
(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
(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
ゆで卵
(昭和51年ごろ)

