



1月給食だより



2022. 1月 輪島中学校

あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を継続するなど、感染予防に努めましょう。



苦手なものにも **トライ** しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！



1月11日(火)、3学期最初の給食は「お正月料理献立」です。

ごはん、紅白白玉雑煮、玉子焼き、あいませ、だいだいのムース、牛乳

あいませは、能登地方に伝わるお正月の郷土料理です。

だいだいは、鏡餅の上のにせるかんきつ類です。



1/24~1/30

「全国学校給食週間」

学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年全国各地でさまざまな行事が行われます。

～学校給食週間中の特別献立～

*24日(月)韓国料理の紹介・・・豚キムチ丼

*25日(火)北海道の料理の紹介・・・オハウ(アイヌ料理)、ザンギ(北海道の唐揚げ)、北海道牛乳プリン

*26日(水)1年1組竹内さんのコンクール献立の紹介

ボリュームきのこの具沢山汁、れんこんと鶏肉のほっこり黒酢炒め、サザエとわかめ、きゅうりの酢の物

*27日(木)ベルギー料理の紹介・・・ワッデルゾーイ、リエージュ風サラダ、ベルギーワッフル

*28日(金)福島県の料理の紹介・・・ざくざく

いろいろな野菜をざくざく切って入れるので「ざくざく」というそうです

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
全国学校給食週間が
はじまります!



ほっかいどう
北海道



ワッフル
ハチの巣のような形が
特徴のお菓子。

予定献立表

輪島中学校

令和4年1月分

月	日	曜日	料理名	血や肉をつくるもの 赤群	かや体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	脂質 [g]	食塩 相当量 [g]
1	11	火	「お正月給食」 ごはん、牛乳、紅白玉雑煮、 玉子焼き、あいませ、 だいだいのムース	生乳、鶏肉、 なると、 玉子焼き、 油揚げ	米、煮込み餅、 砂糖、 だいだいムース	こまつな、にんじん、 えのきたけ、しらたき、 だいこん、ごぼう	784	27.7	18.6	2.5
	12	水	ごはん、牛乳、 中華風卵スープ、 揚げぎょうざ、 回鍋肉	生乳、卵、 餃子、 豚肉	米、 でん粉、 油、砂糖	しいたけ、にんじん、 ほうれんそう、なめこ、 キャベツ、ピーマン、 たまねぎ、にんにく	771	28.0	22.9	1.9
	13	木	ミルクロール、牛乳、 ビーフシチュー、 ブロッコリーサラダ、 チーズ	生乳、牛肉、 大豆ペースト、 ハム、チーズ	パン、じゃがいも、 油、バター、 砂糖	たまねぎ、にんじん、 いんげん、しめじ、にんにく、 ブロッコリー、 胡瓜、キャベツ	835	31.8	36.5	3.0
	14	金	ごはん、牛乳、 寄せ鍋風、 いわししょうが煮、 キャベツのごま酢あえ	生乳、豚肉、 さつま揚げ、 はんぺん、 とうふ、油揚げ	米、 ごま、砂糖	はくさい、にんじん、 えのきたけ、ねぎ、 しらたき、キャベツ	763	37.6	19.6	3.3
	17	月	ごはん、牛乳、ユイミータン（玉米湯）、 厚揚げと豚肉の炒め物、 ふりかけ	生乳、鶏挽肉、 卵、豚肉、 厚揚げ	米、 でん粉、油	玉ねぎ、にんじん、コーン、 しょうが、葱、ピーマン、 キャベツ、たけのこ	765	31.9	22.1	1.9
	18	火	ごはん、牛乳、 みそけんちん汁、 鶏の塩糺焼き、おひたし	生乳、 とうふ、 鶏肉	米、 さといも、 油、ごま	大根、にんじん、ごぼう、 こんにやく、ねぎ、小松菜、 はくさい、ほうれんそう	744	29.1	21.1	2.5
	19	水	海女採りサザエカレー、牛乳、 和風サラダ、 くだもの	さざえ、チーズ、 生乳、ツナ、 海藻ミックス	むぎ飯、 じゃがいも、 油、砂糖、ごま	人参、玉ねぎ、にんにく、 生姜、すりおろしりんご、 きゅうり、大根、いよかん	857	27.4	21.4	3.2
	20	木	ピザトースト、牛乳、 コーンポタージュ、 かぶとキャベツの甘酢サラダ、 石川県産ルビーロマンゼリー	ベーコン、 チーズ、 生乳、鶏挽肉、 クリーム	パン、バター、 マカロニ、 じゃがいも、 砂糖、ゼリー	玉ねぎ、ピーマン、コーン、 にんじん、えだまめ、かぶ、 キャベツ、きゅうり	832	28.9	29.3	3.4
	21	金	ごはん、牛乳、豚汁、 輪島ふぐのから揚げ、 煮豆	生乳、豚肉、 とうふ、ふぐ、 大豆、昆布	米、 じゃがいも、 米粉、油、砂糖	にんじん、ねぎ、だいこん、 こんにやく	845	40.0	23.0	2.2
	24	月	「韓国料理紹介」 豚キムチ丼、牛乳、 いしる入りアジアンスープ、 しゅうまい	豚肉、生乳、いか、 あさり、とうふ、 卵、焼売	むぎ飯、 油、ごま、 砂糖	しょうが、にんにく、 たまねぎ、キムチ、にら、 にんじん、こまつな、 しめじ	874	39.1	28.8	3.2
	25	火	「北海道の郷土料理紹介」 ごはん、牛乳、鮭のオハウ（アイヌ料理）、 ザンギ、添え野菜、 北海道牛乳プリン	生乳、 鮭、鶏肉、 卵、昆布	米、じゃがいも、 砂糖、油、でん粉、 薄力粉、 牛乳プリン	だいこん、にんじん、 ねぎ、しめじ、しょうが、 にんにく、キャベツ	852	39.1	22.3	2.1
	26	水	「1年 組竹内さんの献立紹介」 ごはん、牛乳、 ボリュームきのこの具沢山汁、 れんこんと鶏肉のほっこり黒酢炒め、 サザエとわかめ、きゅうりの酢の物、	生乳、油揚げ、 鶏肉、さざえ、 わかめ	米、油、 きび砂糖、 でん粉、砂糖、	えのきたけ、しめじ、なめこ、 ごぼう、にんじん、ねぎ、 れんこん、えだまめ、 きゅうり	782	31.8	20.1	2.9
	27	木	「ベルギー料理紹介」 ミルクロール、牛乳、ワートルゾーイ、 リエージュ風サラダ、 ベルギーワッフル	生乳、鶏肉、 クリーム、 卵、ベーコン	ミルクロール、油、 バター、米粉、 じゃがいも、 ワッフル	にんじん、たまねぎ、 マッシュルーム、ねぎ、 セロリー、えだまめ、 いんげん	850	30.0	36.1	2.9
	28	金	「福島県の郷土料理紹介」 ごはん、牛乳、ざくざく、 とうふナゲット、 小松菜のあえもの	生乳、鶏肉、 厚揚げ、 とうふナゲット、 ハム	米、 さといも、油、 砂糖、ごま	ごぼう、しいたけ、なめこ、 にんじん、こんにやく、 だいこん、こまつな、 キャベツ	791	24.8	27.9	2.7
	31	月	ごはん、牛乳、とり野菜、 石川県産豆アジ唐揚げ、 切干大根の煮物	生乳、鶏肉、 とうふ、 豆アジ、油揚げ	米、 油、砂糖	はくさい、にんじん、 えのきたけ、もやし、 しらたき、にんにく、 切干大根、えだまめ	802	29.7	24.1	2.3

☆こんだては材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。