

月	火	水	木	金
16	17	18	19	20
757 29.4 17.1 2.7	842 25.4 26.3 2.8	722 28.7 14.4 3.2	840 32.2 27.8 6.1	677 29.3 25.5 4.2
ブルコギ 小籠包1個 ごはん トックスープ(卵入り)	りんご缶 ブロッコリーとツナのサラダ ごはん カレーライス	さばのおろしだれ きんぴらピーマン ごはん 野菜のみそ汁	ひれかつ キャベツなます ごはん けんちょう	煮込み風ハンバーグ1個 ハムのマリネ ごはん ABCスープ
●ごはん ●米 ●トックスープ(卵入り) ●小籠包 ●黒豆とミニフィッシュ	●ごはん ●米 ●ブロッコリーとツナのサラダ ●カレーライス ●牛乳 ●ノンエッグマヨネーズ(小袋)	●ごはん ●米 ●野菜のみそ汁 ●コービー牛乳 ●さばのおろしだれ ●きんぴらピーマン ●ふりかけ(抹茶昆布)	●ごはん ●米 ●けんちょう ●牛乳 ●ひれかつ ●和風レッシング(小袋)	●ごはん ●米 ●ABCスープ ●牛乳 ●煮込み風ハンバーグ ●ハムのマリネ ●コッペパン ●小松菜
23	24	25	26	27
850 28.2 25.3 2.9	660 28.2 6.4 2.2	785 27.9 34.9 3.4	869 34.4 29.2 4.7	697 28.1 19.7 3.1
鶏みそごぼろ かぼちゃの天ぷら ごはん 雑煮	焼き鮭のあんかけ1個 みかんフルーツ ごはん すいとん	ツナのマリネ お豆腐と野菜のナゲット2個 ごはん 酒粕ポパイシチュー	鶏肉の黒酢あん3個 キムタク炒め ごはん(発芽玄米入り) 腸活お助け汁	羽衣スパイスカレー コールスローサラダ ごはん コンソメスープ
●ごはん ●米 ●鶏みそごぼろ ●かぼちゃの天ぷら ●ふりかけ(お魚)	●ごはん ●米 ●焼き鮭のあんかけ ●みかんフルーツ ●すいとん ●アジドミルク	●ごはん ●米 ●酒粕ポパイシチュー ●牛乳 ●ツナのマリネ ●お豆腐と野菜のナゲット	●ごはん ●米 ●鶏肉の黒酢あん ●お茶 ●キムタク炒め ●腸活お助け汁 ●ヨーグルト	●ごはん ●米 ●羽衣スパイスカレー ●牛乳 ●コールスローサラダ ●コンソメスープ
2	3	4	5	6
771 32.1 16.5 5.1	738 32.7 20.7 2.8	771 22.7 19.6 3.0	584 20.6 23.9 4.3	771 22.7 19.6 3.0
煮しめ 黒豆 お茶 赤飯	鶏肉の塩こうじ炒め 白菜のおかか和え 牛乳 ごはん 冬野菜と豚肉の煮物	麻婆茄子 春巻1個 ごはん 大根と豚肉の中華煮	かき揚げ1個 小松菜のお浸し 牛乳 おにぎり1個 きざみうどん	かき揚げ1個 小松菜のお浸し 牛乳 おにぎり1個 きざみうどん
●煮しめ ●黒豆 ●お茶 ●赤飯 ●大豆 ●有核白みそ	●鶏肉の塩こうじ炒め ●白菜のおかか和え ●牛乳 ●ごはん ●冬野菜と豚肉の煮物	●麻婆茄子 ●春巻 ●ごはん ●大根と豚肉の中華煮 ●アジドミルク	●かき揚げ ●小松菜のお浸し ●牛乳 ●おにぎり ●きざみうどん	●かき揚げ ●小松菜のお浸し ●牛乳 ●おにぎり ●きざみうどん

1月 あけましておめでとうございます

新しい1年が始まりました。今年もみなさんに、安心・安全な給食を美味しく食べていただけるように作っていきますので、どうぞよろしくをお願いします。

全国学校給食週間【1月24日~30日】

24日は、給食が始まった当時よく食べられていた焼き鮭やすいとんがです！

学校給食は明治22年、山形県鶴岡町の小学校で貧しくお弁当を持ってこれない子ども達のために食事を出したのが始まりとされています。戦争による食料不足で一時中断していましたが、ララ(アメリカの団体)からの物資の援助を受け、昭和21年12月24日に給食が再開しました。これを記念して、12月24日を『学校給食記念日』としました。学校が冬休みに入ってしまうため、1月24日~30日が『学校給食週間』となりました。学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦労、食べものの大切さを見直す1週間です。



ときめき給食の紹介

1月12日のときめきポイント

お雑煮
お雑煮はお餅が入った汁物のことを言います。元旦の朝に若水(その年の最初に汲んだ水)で歳神様へのお供えを煮て食べたのが始まりだといわれています。神様にお供えしたものを共に食べると、神様からの力を授かることができると考えられているからです。日本各地で、お餅の形やお汁のお味、具材が異なるのは、地域によってお供え物が違うからです。関東はおすましに角餅、関西は白みそに丸餅を使うことが多いですが、日本各地には、あん餅を使ったり、鮭やイクラを使ったり、ぜんざいのようなものなど、様々なお雑煮が食べられています。

おせち料理
おせち料理とは、季節の変わり目の大切な日(節目)をお祝いする行事のために神様にお供えする料理である「御節供(おせちく)」のことです。略しておせち料理と呼ばれています。お正月の三が日は「かまどの神様」に休んでいただく、買い物や料理などの家事もお休みするといった意味も込め、保存がきく料理が中心となつたと言われています。また、めでたさを重ねるという意味を込め、重箱に詰められています。おせち料理の中身には、五穀豊穡や無病息災、子孫繁栄などの願いが込められています。住んでいるところや家庭によって、作る料理、お重への詰め方、お重の数も違います。

おせち料理のそれぞれのいわれや意味を紹介します!

1月26日のときめきポイント

腸内フローラの日
「花畑」のことで、腸内に多数存在する細菌が、花畑のように広がっている様子を「腸内フローラ」といいます。人の免疫力は、約70%が腸内で作られており、腸内フローラをよくとおく免疫機能がアップします。腸内フローラを整えるために、発酵食品と食物繊維をしっかりと摂ることが大切です。甘酒、みそ、キムチ、ヨーグルト、黒酢などの発酵食品や、玄米やごぼう、きのこなどの食物繊維を豊富に含んだ食品をたっぷり使用した給食です!

【紅白なます】
紅白がめでたく、また根菜を使用しているため『深く根が張るように』

【昆布巻き】
こぶは『よろこぶ』と通じており、縁起が良いとされている

【数の子】
卵の数が多いことから『子孫繁栄』

【伊達巻】
形が巻き物に似ていることから『知恵が増えるように』

【田作り】
農作物の肥料として使った田畑が豊かになったことにちなみ『五穀豊穡』

【黒豆】
まめに暮らせませうにとのことから『無病息災』

1月16日~19日のごはんは岐阜県大垣市で作られたお米を使用します!
お米を育てるときに、農薬や化学肥料をなるべく使用しないで作られた特別なお米です!しっかりと食べてくださいね!

『郷土料理を知ろう!』 『けんちょう・キャベツなます』が登場します。

今年度は食育メニューとして毎月郷土料理を紹介します。

けんちょうとは、豆腐とだいこん、にんじんを煮たシンプルな料理。大鍋にたくさん作ることが多く、何日も煮返して食べられています。甘辛い少し濃いめの味付けに仕上げるため、ご飯によく合います。キャベツなますとは、給食ではキャベツで代用していますが、本来はサニーレタスに似た、「ちしゃ」という野菜を使用しています。「ちしゃなます」が誕生したのは戦国時代。関ヶ原の戦いによって困窮した人々の中で考案されたと言われてます。

今月は 山口料理

1月学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの13~20%	脂質 エネルギーの20~30%	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	755	28.6	22.0	3.6	383	4.0	235	0.41	0.43	28	4.3

中学校給食では、オーガニック食材のほうれん草と小松菜を使用しています。
★ほうれん草と小松菜のマークがめじるしです!!

みそもオーガニック食材を使用しています!