

給食だより

1月 小清水町学校給食センター

皆さんは、おせち料理やおもちを食べますか？日本には昔から食べられているものがあり、それを行事食といいます。地域や家庭に伝わる行事食を知って、作ったり食べたりしてみましょう。行事食を食べて、1年を健康に過ごしたいですね。

受け継ごう 日本の食文化



おせち料理

おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮

雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁を立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ

七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

全国の人気ご当地給食メニュー大集合！

今年度の学校給食週間は、全国各地で人気の給食メニューが登場します。これまで給食では、鳥取県のスタミナ納豆や青森のせんべい汁など、ご当地メニューや郷土料理を出していましたが、今回はご当地給食メニューです。お楽しみに☆

- キムタクごはん(長野県塩尻市)**
ごはんの具材は、「キムタク」です。何が入っているのか想像できますか？
鶏肉のレモン和え(新潟県燕市)
給食メニューがご当地メニューとして広がりました。燕市内の飲食店でも提供されています。
- ABCスープ(群馬県桐生市？神奈川県藤沢市？ 諸説あり)**
昭和50年代に登場し、今も子ども達に人気のメニューです。真沢山のスープです。
- ツナごはん(福島県いわき市)**
いわき市では給食の大人気メニューで、地域限定でコンビニのおにぎりで登場しました。
- チキンチキンごぼう(山口県山口市)**
給食メニューが家庭へ広がり、山口県民のソウルフードとして愛されています。

【献立表】

※牛乳は毎日つきます
※献立を変更する場合があります

全国学校給食週間				
給食が始まったのはいつから？		給食に牛乳が出るのはどうして？		
<p>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。</p>		<p>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。</p>		
<p>冬休み (12/22~1/15)</p>		16日(木)	17日(金)	
		<p>ビビンバ丼 ワンタンスープ 春巻</p>	<p>チキンライス たまごスープ かぼちゃサラダ</p>	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)
<p>ごはん 塩豚汁 さばのみそ煮 白菜の磯和え</p>	<p>ごはん みそ汁(なめこ) 豚肉のしょうが炒め 大根のおかか和え</p>	<p>白菜のクリーム スパゲティー キャベツと ハムのマリネ 伊予柑ゼリー</p>	<p>ごはん はりはり汁 鱈フライ ひじきの ごまみそ和え</p>	<p>キムタクごはん 鶏ごぼう汁 豆とツナのサラダ</p>
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)
<p>ごはん みそ汁(白菜) 鶏肉のレモン和え 切干大根の炒め物</p>	<p>ミルクパン ABCスープ ハンバーグ ほうれん草と コーンのソテー</p>	<p>ツナごはん みそ汁(かぼちゃ団子) きんぴら包み焼き キャベツの ささみ和え</p>	<p>ごはん みそ汁(玉ねぎ) チキンチキンごぼう チンゲン菜のナムル</p>	<p>ポークカレー (もち麦ごはん) ブロッコリーと ウインナーのソテー みかん</p>

予定産地情報

※天候などにより変更になる場合があります。

- 小清水産：じゃがいも、玉ねぎ、もち麦
- 道内産：もやし、ごぼう、かぼちゃ、豚肉、鱈
- 道外産：にんじん、キャベツ、ねぎ、白菜、水菜、チンゲン菜、小松菜(茨城)
- ：きゅうり、ピーマン(宮崎)、にら(高知)、大根(神奈川)、パセリ(千葉)

給食で使用している主な食品とはたらき

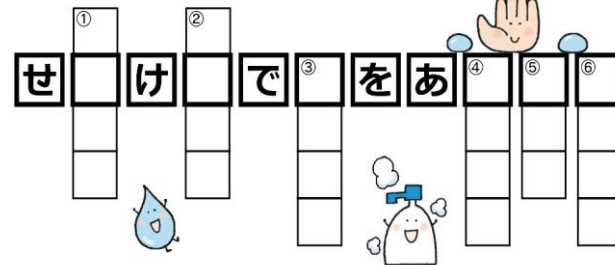
エネルギー (kcal)	脂質 (g)	献立名	主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる
16日 (木)	小 637	ピピンバ丼	豚肉	米 ごま油 砂糖 ごま	もやし にんじん ほうれん草
	中 778				
	小 20.9	ワンタンスープ		ワンタン	チンゲン菜 にんじん えのき草 ねぎ
中 25.9	春巻	春巻			
17日 (金)	小 604	チキンライス	鶏肉	米 バター	ピーマン 玉ねぎ にんじん マッシュルーム
	中 739				
	小 23.1	たまごスープ	たまご	でんぶん	しめじ ねぎ ほうれん草
中 27.9	かぼちゃサラダ		マヨネーズ風調味料	かぼちゃ きゅうり ハム	
20日 (月)	小 613	ごはん		米	
	中 768	塩豚汁	豚肉 厚揚げ	じゃがいも ごま油	ごぼう 大根 にんじん ねぎ
	小 25.7	さばのみそ煮	さばのみそ煮		
	中 32.1	白菜の磯和え	海苔		白菜 小松菜
21日 (火)	小 587	ごはん		米	
	中 719	みそ汁	豆腐 みそ		なめこ ねぎ
	小 26.2	豚肉のしょうが炒め	豚肉	油	玉ねぎ ピーマン
中 31.9	大根のおかか和え	糸削り節		大根 きゅうり	
22日 (水)	小 640	白菜のクリームスパゲティー	ベーコン 牛乳	スパゲティー オリーブオイル	しめじ にんじん 白菜 ほうれん草 玉ねぎ
	中 778				
	小 23.1	キャベツとハムのマリネ	ハム	油	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ
中 27.9	伊予柑ゼリー		伊予柑ゼリー		
23日 (木)	小 588	ごはん		米	
	中 717	はりはり汁	豚肉 豆腐 油揚げ		水菜
	小 24.6	鱈フライ	鱈フライ	油	
中 29.6	ひじきのごまみそ和え	ひじき ちくわ みそ	砂糖 ごま	もやし にんじん 枝豆	
24日 (金)	小 634	キムタクごはん	ベーコン	米 油	キムチ つぼ漬け
	中 782				
	小 21.9	鶏ごぼう汁	鶏肉 みそ		ごぼう にんじん えのき草 椎茸 たけのこ ねぎ
中 26.3	豆とツナのサラダ	ミックスビーンズ ツナ	マヨネーズ風調味料 ごま	枝豆 きゅうり コーン	
27日 (月)	小 672	ごはん		米	
	中 834	みそ汁	油揚げ みそ		白菜 小松菜
	小 27.5	鶏肉のレモン和え	鶏肉	でんぶん 油 砂糖	パセリ
中 34.0	切干大根の炒め物	豚肉	ごま油 砂糖 ごま	切り干し大根 にんじん にら	
28日 (火)	小 600	ミルクパン		ミルクパン	
	中 775	ABCスープ	ベーコン うずらの卵	じゃがいも パスタ 油	玉ねぎ にんじん キャベツ
	小 26.3	ハンバーグ	ハンバーグ		
中 33.8	ほうれん草とコーンのソテー	ハム	バター	ほうれん草 コーン	

※加工品・調味料等の詳細は掲載していません。
 ※小学校のエネルギー量(Kcal)は、3・4年生のものを表示しています。

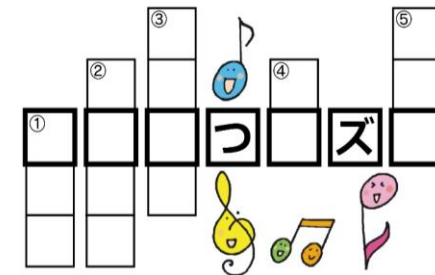
エネルギー (kcal)	脂質 (g)	献立名	主に体をつくる もとになる	主にエネルギーの もとになる	主に体の調子を整える もとになる
29日 (水)	小 628	ツナごはん	ツナ	米 砂糖	にんじん
	中 760	みそ汁		油揚げ みそ	かぼちゃ 大根 ねぎ 椎茸
	小 26.0	きんぴら包み焼き	きんぴら包み焼き		
中 31.9	キャベツのささみ和え	ささみ	砂糖 ごま油	キャベツ 小松菜	
30日 (木)	小 545	ごはん		米	
	中 707	みそ汁	みそ		玉ねぎ にんじん えのき草
	小 18.1	チキンチキンごぼう	鶏肉	でんぶん 油 砂糖	ごぼう 枝豆
中 23.5	チンゲン菜のナムル	ハム	砂糖 ごま油	もやし チンゲン菜	
31日 (金)	小 649	ポークカレー	豚肉	じゃがいも 油	にんじん 玉ねぎ
	中 786	(もち麦ごはん)		米 もち麦	
	小 21.9	ブロッコリーとウインナーのソテー	ウインナー	油揚げ みそ	ブロッコリー コーン
中 26.2	みかん			みかん	

食育パズル

ヒントを見て縦に言葉を入れましょう。
 太枠の中に言葉があらわれます。



- 大豆からつくったねばねばの食べ物。
- 二分の一のこと。
- 寒い時に手にはめるもの。
- 卵の黄身。
- 温かさや冷たさの度合い。
- 体を動かすこと。



- にほん地図と○○○地図。
- 朝に東からのほって、西に沈む。
- 夜遅くまで起きていること。
- フランスの首都。
- 重さの単位。キロ○○○。