給食だより

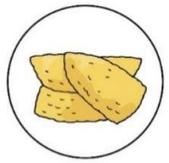
1月

小清水町学校給食センター

皆さんは、お正月におせち料理を食べていますか？北海道では、大晦日におせち料理を食べる家庭が多いと言われています。北海道以外の地域では、お正月におせち料理を食べるところが多いようです。昔から食べられているおせち料理には、それぞれの料理に意味があります。

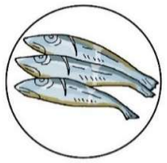
数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



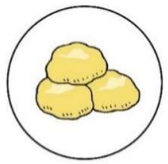
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



きんとん

きんとん（金団）には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。

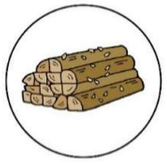


黒豆

まめは、まめに働き（勤勉）、まめに生きる（健康）という願いがあります。

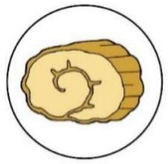
たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深くに入ることや豊年や息災の願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。

えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。

昔の人たちは、たくさんの祈りを込めておせち料理を用意していたのですね。

鏡開きは１月11日

１月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えした神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。

15日（木）の献立は「紅白雑煮」が登場予定です。
よくかんで食べましょう！

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。

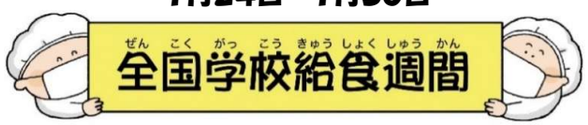
小清水産：じゃがいも、玉ねぎ、もち麦
道内産　：もやし、ごぼう、なめこ、ブロッコリー、豚肉、鱈、大豆
道外産　：にんじん、キャベツ、ねぎ、水菜、白菜、パプリカ、チンゲン菜（茨城）
　　：きゅうり、ピーマン（宮崎）、にら（高知）、大根（神奈川）、パセリ（千葉）

【 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

冬休み（12/20～1/14）			15日（木） スタミナ丼 紅白雑煮 白菜のおかか和え	16日（金） ポークカレー （もち麦ごはん） ほうれん草と コーンのソテー みかんゼリー
19日（月） ごはん 豆乳みそ汁 鱈のスパイス揚げ キャベツのごま炒め	20日（火） コッペパン ミートボールシチュー 鶏肉のマスタード炒め 水菜とツナのサラダ	21日（水） ごはん ワンタンスープ デジプルコギ もやしのナムル	22日（木） ごはん にら豚汁 縞ほっけの塩麹焼き 五目きんぴら	23日（金） スパイシーピラフ ポトフスープ チーズハムカツ
26日（月） ごはん **ひっつみ汁（岩手）** さばのみそ煮 白菜の磯和え	27日（火） ごはん きのこ汁 **鶏ちゃん（岐阜）** 大根とハムのサラダ	28日（水） **しっぽくうどん（香川）** きびなごの カリカリフライ （小２・中３） じゃがいものそぼろ煮	29日（木） ごはん **太平燕（熊本）** 肉団子 （小中２） もやしのおかか和え	30日（金） **シシリアンライス（佐賀）** 野菜と豆のスープ 伊予柑ゼリー
全国学校給食週間 →				

1月24日～1月30日



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。

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について理解を深め関心を高めることが目的です。毎年、給食では全国学校給食週間に様々な献立を取り入れています。今年は郷土料理やご当地メニューが毎日登場します。この機会に家族で給食の思い出などを話すのも良いですね。

≪小清水町学校給食の歴史≫

昭和50年1月27日から試験給食を実施、同じ年の2月に給食が始まりました。当時は小学校6校、中学校1校の約1300人分の給食を作っていました。昔の学校の給食は教室ではなく、学校の大食堂でみんなが集まって給食を食べていました。平成25年1月から、現在の小清水町学校給食センターでの給食が始まりました。現在は校舎の改築により食堂がなくなったので、教室での給食となっています。

給食で使用している主な食品とはたらき

※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） たんぱく質（g）	脂質（g） 食塩相当量（g）	献立名	主に体を作るもとになる	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
15日（木）	小 656	小 16.6	スタミナ丼	豚肉	米　ごま　ごま油　砂糖	にら　もやし にんじん　たけのこ
	中 813	中 19.0				
	小 25.1	小 2.0	紅白雑煮		もち	ごぼう　大根　ねぎ　椎茸
	中 30.7	中 2.7	白菜のおかか和え	削り節		白菜　にんじん
16日（金）	小 633	小 20.2	ポークカレー	豚肉	じゃがいも　油	にんじん　玉ねぎ
	中 785	中 23.8	もち麦ごはん		米　もち麦	
	小 22.2	小 2.7	ほうれん草とコーンのソテー	ウインナー	バター	ほうれん草　コーン
	中 26.9	中 3.5	温州みかんゼリー		みかんゼリー	
19日（月）	小 588	小 14.8	ごはん		米	
	中 703	中 15.8	豆乳みそ汁	豆乳　みそ	かぼちゃ団子	玉ねぎ　白菜　ねぎ
	小 21.4	小 2.1	鱈のスパイス揚げ	鱈のスパイス揚げ	油	
	中 24.0	中 2.6	キャベツのごま炒め		すりごま　ごま油	キャベツ　小松菜
20日（火）	小 661	小 31.4	コッペパン		パン	
	中 840	中 38.8	ミートボールシチュー	ミートボール	じゃがいも　バター	にんじん　玉ねぎ　マッシュルーム
	小 29.6	小 3.9	鶏肉のマスタード炒め	鶏肉	はちみつ　油	玉ねぎ
	中 37.3	中 4.9	水菜とツナのサラダ	ツナ	ごま　砂糖　オリーブオイル	水菜　キャベツ
21日（水）	小 579	小 16.8	ごはん		米	
	中 710	中 19.2	ワンタンスープ		ワンタン　ごま油	チンゲン菜　にんじん　えのき茸　たけのこ　ねぎ
	小 22.8	小 1.7	デジプルコギ	豚肉	ごま油　砂糖　ごま	玉ねぎ　椎茸　パプリカ　ピーマン　ねぎ
	中 27.9	中 2.1	もやしのナムル		砂糖　ごま油　ごま	もやし　ほうれん草
22日（木）	小 673	小 24.0	ごはん		米	
	中 868	中 31.1	にら豚汁	豚肉　豆腐　みそ	ごま油　砂糖　ごま	もやし　にら　玉ねぎ
	小 28.1	小 2.1	縞ほっけの塩麹焼き	縞ほっけ		
	中 35.4	中 2.8	五目きんぴら	ひじき	つきこんにゃく　油　砂糖　ごま油	ごぼう　にんじん　さやいんげん
23日（金）	小 647	小 25.4	スパイシーピラフ	ウインナー	米　バター	ピーマン　玉ねぎ
	中 828	中 32.6				
	小 23.2	小 2.9	ポトフスープ	鶏肉	じゃがいも	にんじん　玉ねぎ　キャベツ
	中 29.3	中 3.8	チーズハムカツ	チーズハムカツ	油	
26日（月）	小 624	小 18.8	ごはん		米	
	中 790	中 22.7	ひっつみ汁	鶏肉	小麦粉	大根　ごぼう　にんじん　ねぎ　椎茸
	小 26.4	小 2.0	さばのみそ煮	さばのみそ煮		
	中 32.9	中 2.6	白菜の磯和え	海苔		白菜　ほうれん草
27日（火）	小 598	小 19.6	ごはん		米	
	中 741	中 23.4	きのこ汁	油揚げ		白菜　なめこ　しめじ　えのき茸　たもぎ茸　ねぎ
	小 25.2	小 2.5	鶏ちゃん	鶏肉　みそ	油　砂糖	玉ねぎ　キャベツ　もやし
	中 30.8	中 3.1	大根とハムのサラダ	ハム	砂糖　ごま油　ごま	大根　小松菜
28日（水）	小 515	小 20.7	しっぽくうどん	鶏肉　油揚げ　豆腐	うどん	大根　にんじん　椎茸　ねぎ
	中 657	中 25.1				
	小 24.5	小 3.0	きびなごのカリカリフライ	きびなごのカリカリフライ	油	
	中 30.6	中 3.9	じゃがいものそぼろ煮	豚肉	じゃがいも　こんにゃく　油　砂糖	玉ねぎ　にんじん
29日（木）	小 626	小 17.7	ごはん		米	
	中 753	中 19.4	太平燕	豚肉　いか　かまぼこ　うずら卵	春雨　油	キャベツ　にんじん　ねぎ　椎茸
	小 26.6	小 1.9	肉団子		肉団子	
	中 31.4	中 2.3	もやしのおかか和え	削り節		もやし　にんじん　ほうれん草
30日（金）	小 688	小 24.5	シシリアンライス	豚肉	米　油　砂糖 マヨネーズ風調味料	玉ねぎ　キャベツ きゅうり　コーン
	中 822	中 27.4				
	小 26.7	小 2.2	野菜と豆のスープ	ベーコン　大豆	オリーブオイル	にんじん　白菜　玉ねぎ
	中 32.7	中 2.7	伊予柑ゼリー		伊予柑ゼリー	

冬に多い食中毒 ノロウイルス 3択クイズ

レベル★=かんたん
レベル★★=ちょっとむずかしい
レベル★★★=とってもむずかしい

ノロウイルスは、口から体の中に入って増え、感染すると、腹痛、下痢、嘔吐などの症状を引き起こします。

Q1 レベル★★

ノロウイルスは、どのように感染する？

① 食べ物を通してだけ感染する
② 人から人へ感染する
③ 空気からは感染しない

Q2 レベル★★★

どれぐらいの量のノロウイルスが体の中に入ると、発病する？

① 数十個
② 数千個
③ 数億個

Q3 レベル★

ノロウイルスの感染を防ぐためには手洗いが重要です。手洗いするタイミングで正しいのは？

① 食事の前
② 外出する前
③ トイレの前

Q4 レベル★

給食当番になったときに気をつけたいことは？

① おなかが痛くても休まずにがんばる
② おなかが痛かったら当番を代わってもらう
③ 手を洗う時間がなければ洗わなくてもいい

Q5 レベル★★★

食べ物についたノロウイルスをやっつけるには？

① 24時間、屋外で乾かす
② 中心が85℃で90秒以上加熱する
③ −20℃以下の冷凍庫で1時間冷凍する

こたえ　**Q1**=②（ウイルスはとても小さく、手についたり、空気中にただようこともある。）**Q2**=①（非常に感染力が強く、ごく少量のウイルスで発病する。）**Q3**=①（外から帰った後、トイレの後にも必ず手洗いする。）**Q4**=②（もしも自分がノロウイルスに感染していたら、友達にもうつるかもしれないので、おなかが痛いときは先生に相談して当番を代わってもらう。）**Q5**=②（乾燥に強い。また、温度が低くなるほどより長期間生存する。）