

1月 こんだてひょう

月	火	水	木	金																																			
<p>～ 給食費の振替 ～</p> <p>1月の給食費振替日は、1月27日です。</p> <p>口座の残高をご確認ください。</p>	<p>11</p> <p>始業式</p> 	<p>12</p> <p>鶏肉のマーレード焼き 野菜のキャロットソース チョコパン</p>  <p>コンソメスープ</p>	<p>13 金山小 リクエスト献立</p> <p>ハンバーグBBQソース コーンサラダ いちごクレープ</p> <p>わかめごはん たまごスープ</p>	<p>14 お正月献立</p> <p>さわらの西京焼き ひじきの炒り煮</p> <p>ごはん 雑煮</p>																																			
<p>17</p> <p>いかのオーロラソースあえ 大根サラダ</p> <p>ごはん 中華風スープ</p>	<p>18</p> <p>納豆 はるさめの酢の物</p> <p>ごはん すき焼き風煮</p>	<p>19</p> <p>ハムエッグ ブントレッラのペンネ 米粉フォカッチャ</p>  <p>白菜のクリーム煮</p>	<p>20</p> <p>セルフ豚丼 海藻サラダ</p> <p>ごはん 肉団子スープ</p>	<p>21</p> <p>キャベツの和え物 フルーツヨーグルト</p> <p>ごはん ポークカレー</p>																																			
<p>24 給食週間</p> <p>れんこんはさみ揚げ もやしのおひたし</p> <p>いりこ菜めし 太平燕</p>	<p>25</p> <p>ぶり竜田揚げ まんばのけんちゃん</p> <p>ごはん しっぽうどん</p>	<p>26</p> <p>手羽先風から揚げ めん入りみそ野菜炒め 食パン/あん&マーガリン</p>  <p>キャベツスープ</p>	<p>27</p> <p>シュウマイ かまぼこ入りおひたし</p> <p>ごはん 建長汁</p>	<p>28</p> <p>笹かまのピザ風焼き ずんだもち 味付けのり</p> <p>ごはん おかずかけ</p>																																			
<p>31</p> <p>鶏肉とチーズのオープン焼き 冬野菜のサラダ</p> <p>ごはん カレーワンタン汁</p>	<p>1月 平均栄養量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>基準量</th> <th>平均栄養量</th> <th>基準量</th> <th>平均栄養量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>665kcal</td> <td>646kcal</td> <td>200μgRAE</td> <td>239μgRAE</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>21.6 - 33.2g</td> <td>24.7g</td> <td>ビタミンB1</td> <td>0.40mg</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.7 - 22.4g</td> <td>20.3g</td> <td>ビタミンB2</td> <td>0.43mg</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>334mg</td> <td>360mg</td> <td>ビタミンC</td> <td>25mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.8mg</td> <td>3.3mg</td> <td>食塩</td> <td>1.8g</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>2.1g</td> </tr> </tbody> </table> <p>牛乳は毎日つきます。なるべく残さず飲みましょう。(食物アレルギーの場合はあてはまりません。) 毎日の献立の下の数字は、エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分量を表しています。 都合により、献立を変更する場合があります。</p>			基準量	平均栄養量	基準量	平均栄養量	エネルギー	665kcal	646kcal	200μgRAE	239μgRAE	たんぱく質	21.6 - 33.2g	24.7g	ビタミンB1	0.40mg	脂質	14.7 - 22.4g	20.3g	ビタミンB2	0.43mg	カルシウム	334mg	360mg	ビタミンC	25mg	鉄	2.8mg	3.3mg	食塩	1.8g					2.1g	<p>なぞとときに挑戦! この食べもの なぞに?</p> <p>下の絵は、どんな食べものをあらわしているでしょうか? 2つの絵をヒントに、「」に食べものの名前を書きましょう。これは、江戸時代に愛用されていた「利じ」のようなぞきをもとにしています。</p> <p>①  = <input type="text"/></p> <p>②  = <input type="text"/></p> <p>【(株) 丸森町学校給食センター】 電話 027-222-3344 FAX 027-222-3345</p>	
	基準量	平均栄養量	基準量	平均栄養量																																			
エネルギー	665kcal	646kcal	200μgRAE	239μgRAE																																			
たんぱく質	21.6 - 33.2g	24.7g	ビタミンB1	0.40mg																																			
脂質	14.7 - 22.4g	20.3g	ビタミンB2	0.43mg																																			
カルシウム	334mg	360mg	ビタミンC	25mg																																			
鉄	2.8mg	3.3mg	食塩	1.8g																																			
				2.1g																																			
<p>24日～28日は、全国学校給食週間(1/24～30)にあわせて特別献立になります。今年のテーマは「日本全国郷土料理味の旅」です。</p> <p>郷土料理は、その地域に根付いた産物を使い、その地域独自の調理方法で作られ、歴史や文化、食生活とともに受けつがれた料理です。</p>																																							
<p>24日(月)</p> <p>熊本県</p> <p>太平燕</p>	<p>25日(火)</p> <p>香川県</p> <p>まんばのけんちゃん しっぽうどん</p>	<p>26日(水)</p> <p>愛知県</p> <p>手羽先風から揚げ</p>	<p>27日(木)</p> <p>神奈川県</p> <p>建長汁</p>	<p>28日(金)</p> <p>宮城県</p> <p>ずんだもち おかずかけ</p>																																			

1月給食だより

はやね はやおき あさごはん

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学期が始まります。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、引き続き「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めていきましょう。

苦手な物にも「トライ」しよう!

みなさんは、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ね。ひとくち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きます。また、味覚は成長とともに変わってくるので、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。今年「黄年」苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてください。



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、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大誓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広がっていきましたが、戦争がはじまり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日から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などを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

昔の給食を見てみよう!

昭和22年ごろ

LARA物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

トマトシチュー・ミルク

昭和25年ごろ

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

コッパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年ごろ

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん(ソフトスパゲッティ式めん)が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

今の給食は?

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

