







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>鶏肉のマーマレード焼き 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 / 0.33mg</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 / 0.52mg</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 / 28mg</td> </tr> <tr> <td>鉄</td> <td>2.8mg</td> <td>3.3mg</td> <td>食塩</td> <td>1.8g / 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/塩分の量を表しています。 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 / 0.33mg	脂質	14.7 - 22.4g	20.3g	ビタミンB2	0.43mg / 0.52mg	カルシウム	334mg	360mg	ビタミンC	25mg / 28mg	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、「」に食べもの名を書きましょう。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 / 0.33mg																													
脂質	14.7 - 22.4g	20.3g	ビタミンB2	0.43mg / 0.52mg																													
カルシウム	334mg	360mg	ビタミンC	25mg / 28mg																													
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> <table border="1"> <thead> <tr> <th>24日(月)</th> <th>25日(火)</th> <th>26日(水)</th> <th>27日(木)</th> <th>28日(金)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>熊本県</td> <td>香川県</td> <td>愛知県</td> <td>神奈川県</td> <td>宮城県</td> </tr> <tr> <td>太平燕</td> <td>まんばのけんちゃん しっぽうどん</td> <td>手羽先風から揚げ</td> <td>建長汁</td> <td>ずんだもち おかずかけ</td> </tr> </tbody> </table>					24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	熊本県	香川県	愛知県	神奈川県	宮城県	太平燕	まんばのけんちゃん しっぽうどん	手羽先風から揚げ	建長汁	ずんだもち おかずかけ														
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)																													
熊本県	香川県	愛知県	神奈川県	宮城県																													
太平燕	まんばのけんちゃん しっぽうどん	手羽先風から揚げ	建長汁	ずんだもち おかずかけ																													


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!

<p>昭和22年ごろ</p> <p>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。</p> <p>トマトシチュー・ミルク</p>	<p>昭和25年ごろ</p> <p>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。</p> <p>コッパン・ミルク・カレーシチュー</p>	<p>昭和40年ごろ</p> <p>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。</p> <p>ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん</p>
--	---	--

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。

