

1月給食献立予定表



日	献立名	牛乳	主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
12 水	麦ごはん	○					米 麦		809 kcal
	豚の生姜焼き		豚肉		豆苗	玉ねぎ	砂糖	油	36.5 g
	小松菜のサラダ		鶏肉		小松菜	キャベツ どうもろこし			19.0 g
	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 みそ		人参 大根葉	大根 しじめ			2.5 g
	ヨーグルト			ヨーグルト					
ー メモ	3学期の給食が始まりました。中学生のみなさんが今年度食べる給食はあと42日です。成長期に不足しがちな栄養素、カルシウムと鉄分がとれるように献立を考えていますが、十分とはいえない日もあります。普段の食事でもカルシウムと鉄分の多い食品を積極的に食べるようにしましょう。								
13 木	長コッパン切目入	○		脱脂粉乳			強力粉 砂糖		835 kcal
	ビーンズチリウインナー		大豆		ピーマン	玉ねぎ	砂糖	油	37.3 g
	ジェノベーゼのチキンパンネ		鶏肉	チーズ	パプリカ	玉ねぎ	パンネ	オリーブ油	29.4 g
	小松菜とあさりのスープ		豆腐 あさり		こまつな	きくらげ			4.2 g
ー メモ	"ジェノベーゼ"とは、バジル、にんにくなどとオリーブオイルを混ぜて作る緑色のソースのことです。今日は鶏肉とパンネをジェノベーゼソースで味つけしました。								
14 金	麦ごはん	○					米 麦		847 kcal
	いわしのごまみそ煮		いわし みそ					ごま	31.5 g
	レンコンサラダ		鶏肉		ブロッコリー	どうもろこし れんこん		ノンエッグマヨネーズ	21.2 g
	じゃが芋としめじのみそ汁		みそ		ほうれんそう	玉ねぎ しめじ	じゃがいも		2.4 g
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		
ー メモ	給食に毎日つく牛乳は、骨をつくる材料になるカルシウム源として成長期のみなさんに欠かせないものです。お家でも飲むようにしましょう。体質的に牛乳が飲めないという人は、カルシウムが多い食品を意識的にとるようにしましょう。								
18 火	青菜ごはん	○			大根葉		米 麦		798 kcal
	鮭のごまだれやき		鮭			しょうが	砂糖	ごま ごま油	36.7 g
	キャベツとしらすのすのもの		油揚げ	しらす	人参	キャベツ	砂糖		18.9 g
	いものこ汁		豚肉 豆腐 みそ		人参	大根 ごぼう しめじ ねぎ	里芋	油	3.2 g
ー メモ	朝ごはんをしっかり食べて登校していますか？生活リズムを整えるためには、朝ごはんをしっかり食べてのうや体に栄養を届け、目覚めさせることが大切です。体温が上がるとやる気スイッチも入りやすくなります。朝ごはんには野菜たっぷりみそ汁がおすすめです。								
19 水	麦ごはん	○					米 麦		854 kcal
	豚のメンチカツ		豚肉			玉ねぎ	小麦粉	油	36.1 g
	白菜と春雨のとろみ煮		豚肉		小松菜 人参	白菜 どうもろこし きくらげ	春雨	ごま油	20.7 g
	なめこ汁		豆腐 みそ			大根 なめこ ねぎ			3.0 g
	苺のジュレ						いちごのジュレ		
ー メモ	町内全ての学校で3学期の給食が始まりました。3学期は、1年のまとめをする学期です。給食時間も学級のみなどと協力して準備や後片付けをしたり、マナーに気をつけた食べ方をしたりして、よい1年のしめくくりができるようにしましょう。								
20 木	黒糖パン	○		脱脂粉乳			強力粉 黒砂糖	マーガリン	870 kcal
	豆腐ハンバーガーきのこソース		鶏肉 豚肉 豆腐			玉ねぎ えのきだけ しめじ	砂糖 小麦粉	油	39.5 g
	かいそうサラダ			わかめ 昆布 心のり		キャベツ きゅうり どうもろこし			24.7 g
	サーモンシチュー		鮭	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ	じゃがいも	油	5.4 g
ー メモ	秋サケの不漁が続いているため、山田町でも昨年トラウトサーモンの養殖を始めたそうです。11月に稚魚を放流し、3月には初水揚げの予定なそうです。今日は、貴重な秋サケをシチューでいただきます。								
21 金	麦ごはん	○					米 麦		901 kcal
	さばのみそ煮		さば みそ						33.2 g
	大根と小松菜のそぼろ煮		豚肉		小松菜	大根	砂糖	油	28.8 g
	切干大根のみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ		人参 ほうれんそう	切干大根			2.5 g
	みかん					みかん			
ー メモ	切干大根は、細く切った大根を干して作ります。大根の90%は水分なので、乾燥させると栄養素が凝縮して残ります。そのため、生の大根には少ない、カルシウムや鉄分もしっかりとることができます。								
24 月	昆布の炊き込みごはん	○		油揚げ	昆布	人参		米 麦	786 kcal
	さんまのしょうが煮		さんま			しょうが			27.0 g
	わかめサラダ			わかめ	人参	大根	砂糖	ごま油	24.7 g
	どさんこ汁		豚肉 みそ		人参	もやし 玉ねぎ	じゃがいも	バター	3.1 g
ー メモ	1月24日から28日まで「学校給食週間」です。この期間は料理の基本である「だし汁」に注目し「昆布だし」「かつおだし」「煮干しだし」「鶏がらだし」「魚介だし」を生かした献立を作成するとともに、日本各地や世界の料理を取り入れました。給食を味わって、ちょっと旅した気分を味わいましょう。1日目の今日は、北海道への旅です。日本の昆布の90%以上が北海道でとれています。おもにだし昆布として利用されますが、塩昆布やとろろ昆布として、また煮物などでも食べられています。								

日	献立名	牛乳	主に体をつくるものとなる食品		主に体の調子を整えるものとなる食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミンA 3群	ビタミンC 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	
25 火	麦ごはん	○					米 麦		810 kcal
	あじのゆずソースがけ		あじ みそ			ゆず(果汁)	砂糖		31.0 g
	水菜のおひたし		油揚げ		水菜 人参	もやし		ごま	20.4 g
	しっぽくうどん汁		油揚げ 豆腐		人参	大根 ねぎ		うどん	2.5 g
一口メモ	今日の給食は、「香川県への旅」です。しっぽくうどん汁にほしだしを使っています。しっぽくうどんは、秋から冬に食べられている香川県の郷土料理です。								
26 水	麦ごはん	○					米 麦		805 kcal
	かつおの漬けフライ		かつお			小麦粉		油	32.8 g
	ぐる煮		鶏肉 厚揚げ		人参 さやいんげん	大根 ごぼう しいたけ		里芋	16.6 g
	どろめ汁		豆腐 みそ	わかめ しらす					2.9 g
一口メモ	今日の給食は、「高知県への旅」です。かつおぶしは日本人のソルフードともいわれ、かつお節からとれるかつおだしは和食のだしのベースです。かつお節は、かつおを加熱・乾燥など加工した食品で、世界一硬い食品といわれています。高知県の郷土料理、ぐる煮にかつおだしを使用しています。								
27 木	食パン・ブルーベリー ャム	○		脱脂粉乳			強力粉 ブルーベリー ャム	マーガリン	802 kcal
	いかのチリソース煮		いか			玉ねぎ	片栗粉	油	32.7 g
	ラーメンサラダ		豚肉		人参	もやし きゅうり とうもろこし	中華麺 砂糖	ごま油	18.6 g
	中華スープ		鶏肉		人参 水菜	白菜 きくらげ しょうが ねぎ			3.5 g
	桃の杏仁豆腐		乳成分			桃 りんご		杏仁豆腐	
一口メモ	今日の給食は、「中国への旅」です。中国は国土が広く長い歴史を持つことから、数多くの中華料理とだしが存在します。中国で「毛湯(まおたん)」といわれるだしは、鶏ガラでとっただしのことです。中華スープに鶏がらだしを使用しています。								
28 金	サフランライス	○					米 麦	オリーブ油	825 kcal
	ハーブチキン		鶏肉		パセリ				31.7 g
	コールスローサラダ				人参	キャベツ きゅうり とうもろこし		フレンチドレッシング	25.6 g
	たらのフイヤベース		ふたにく たら あさり		人参	玉ねぎ ねぎ		じゃがいも オリーブ油	2.4 g
一口メモ	給食週間最終日は、「南フランスへの旅」です。魚介だしを使った料理、フイヤベースを献立に取り入れました。フイヤベースは、トムヤンクン、ふかひれスープと並んで世界三大スープの1つといわれています。地元の魚介類を香味野菜で煮込む、フランスの寄せ鍋料理です。今日は山田産のタラが入ったフイヤベースです。								
31 月	発芽玄米ごはん	○					米 発芽玄米		834 kcal
	根菜入りカレー		鶏肉		人参	玉ねぎ れんこん ごぼう	じゃがいも	油	25.6 g
	オムレツ		卵					油	21.7 g
	かりぼりあえ					キャベツ きゅうり 福神漬		ごま	3.4 g
一口メモ	よくかんで食べてほしいので、かみごたえのあるごぼうとれんこんも入れました。カレーはかまずに食べがちですが、よくかんで味わって食べましょう。								



1月の給食費の振替日は、**1月25日(火)**です。給食費は、岩手銀行・北日本銀行・漁協・信金・農協いずれかにご登録いただいた口座から引き落としとなります。前日までに口座への入金をお願いします。学校給食で使用する食材は、皆様から集金した給食費で購入しております。ご理解ご協力の程、よろしくお願いいたします。



かぜ気味かな？と感じた時も、1日3食食べることで、体力回復につながります。

かぜのひき始めや 鼻がつまっている時



煮込みうどんや雑炊、鍋料理など温かいものを食べて体を温めましょう。具たくさんすると栄養バランスもよくなります。

せきができる時や のどが痛い時



湯豆腐や茶碗蒸し、ポタージュスープなど、なめらかで口当たりのよいものがオススメです。

熱がある時



果物で水分とビタミンCを同時にとったり、ねぎやしおがのいれた汁物で発汗作用を促すといいでしょ。市販のスポーツドリンクやゼリー、プリンなどの冷たいものもオススメです。

正しいお茶碗の持ち方はどっち？

A



人差し指をひっかけてもつ

B



親指は上のへりに添える
親指以外は底を支える

正しい持ち方はBです。

会食する場面で、恥ずかしい思いをしないように、正しいもち方を身につけましょう。