

令和4年度

1月きゅうしよくこんだてよていひょう

(小学校)

山田町立学校給食センター



日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
18 水	麦ごはん・ふりかけ	○		こめ むぎ		629 kcal
	とりのはちみつマスタードやき		とりにく	はちみつ		26.3 g
	にくじゃが		ぶたにく	あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ さやいんげん	19.3 g
	はくさいのみそしる		とうふ あぶらあげ みそ		はくさい にんじん だいこんのは	2.2 g
	スイートスプリング				スイートスプリング	
一口メモ	スイートスプリングは、みかんとはっさくをかけあわせてかきつ類の1種です。40年ほど前に品種登録されました。皮が緑がかっていてすっぱそうな見た目のもので、中の実が熟して甘いのものがほとんどです。					
19 木	こくろ 黒糖パン	○	脱脂粉乳	こむぎこ 黒砂糖 マーガリン		634 kcal
	えだまめとうふのメンチカツ		とうふ	パンこ あぶら	えだまめ たまねぎ	28.0 g
	レンコンのサラダ			さとう ごまあぶら	れんこん だいこん とうもろこし えだまめ	21.2 g
	ほうれんそうとさけのクリームスープ		さけ 牛乳		ほうれんそう たまねぎ しめじ フロッキー	2.0 g
	ぼんかん				ぼんかん	
一口メモ	今日のしるものは、ほうれん草と鮭のクリームスープ。野菜大好きレシピの料理です。おうちで作ってみてください。もしくはおうちの人にリクエストして、レシピをわたしましょう。					
20 金	むぎごはん	○		こめ むぎ		609 kcal
	イカハンバーグ・にらソース		いか たらすりみ	あぶら さとう	にら たまねぎ	25.2 g
	はくさいのおかかあえ		かつおぶし		はくさい こまつな にんじん	14.4 g
	とんじる		ぶたにく とうふ みそ	あぶら	だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ	2.2 g
	ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	
一口メモ	蕪は、たくさんの栄養素を含む野菜です。貧血予防、免疫力アップ、疲労回復、肌荒れ防止などに効果がある栄養が豊富にふくまれています。					
23 月	ごはん	○		こめ		745 kcal
	いわしのパンこやき		いわし	パンこ あぶら	ほうれんそうパウダー	26.2 g
	オーガニックシチュー		とりにく 牛乳	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそうパウダー	27.3 g
	はくさいのコールスロー		ぶたにく	ノンエッグマヨネーズ	はくさい にんじん だいこんのは	1.8 g
	きゅうしよくしゅうかん 給食週間ゼリー（はちみつゆずゼリー）				はちみつゆずゼリー	
一口メモ	1月24日～30日は、全国学校給食週間です。山田町では、今日から27日まで、「岩手の食を知ろう！」と題して給食週間を実施します。くわしくは、学級に配布した一口メモを見てください。					
24 火	むぎごはん・あじつけのり	○	のり	こめ むぎ		664 kcal
	さばのしおこうじやき		まさば			29.9 g
	すきこんぶのもの		すきこんぶ ちくわ	さとう あぶら	にんじん ごぼう	19.7 g
	ひつつみじる		とりにく	ひつつみこ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ まい	2.0 g
					たけ	
一口メモ	給食週間2日目は、献立に岩手県の郷土料理を取り入れ、県産食材を多く使用しました。くわしくは、学級に配布した一口メモを見てください。					
25 水	麦ごはん	○		こめ むぎ		678 kcal
	ぎょうざ		ぶたにく とりにく	ぎょうざのかわ あぶら	キャベツ たまねぎ にら	21.5 g
	れいめんふうサラダ			米粉めん ごま	キムチ きゅうり だいこん にんじん	16.6 g
	ちゅうかふうたまごスープ		たまご とうふ	かたくりこ	にんじん たまねぎ しいたけ きくらげ	2.8 g
	いちごゼリー				いちごゼリー	
一口メモ	給食週間3日目は、盛岡市のソウルフード冷麺（風）を献立に取り入れ、また県産食材を多く使用しました。くわしくは、一口メモを見てください。					
26 木	食パン・ブルーベリージャム	○	脱脂粉乳	こむぎこ さとう ブルーベリージャム		600 kcal
	ハーブチキン		とりにく		パセリ	28.1 g
	リヨネーズポテト		ぶたにく	バター じゃがいも	たまねぎ ピーマン とうもろこし	18.9 g
	ざっこくとふゆやさいのミネストローネ		ぶたにく	ざっこく マカロニ	にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー トマト	2.9 g
	ヨーグルトあえ（ナタデココいり）		ヨーグルト		りんご もも なし	
一口メモ	給食週間4日目は、岩手県で生産量の多い食材を献立に取り入れました。くわしくは、一口メモを見てください。					
27 金	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		675 kcal
	すきやきふう		ぎゅうにく やきとうふ	あぶら さとう	にんじん はくさい ねぎ	24.9 g
	わかめサラダ		わかめ アカモク	ごまあぶら さとう	きゅうり だいこん とうもろこし	18.8 g
	じゃがいもとしめじのみそしる		みそ	じゃがいも	たまねぎ しめじ ねぎ	2.0 g
	きりせんしょ				きりせんしょ（米粉 さとう）	
一口メモ	給食週間最終日は、献立に岩手県の郷土料理を取り入れ、県産食材を多く使用しました。くわしくは、学級に配布した一口メモを見てください。					

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
30月	むぎごはん	○		こめ むぎ		635 kcal
	フーヨーハイ		たまご かに	かたくりこ ごまあぶら	しいたけ たけのこ ねぎ	24.2 g
	はるさめサラダ			はるさめ さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり とうもろこし	16.4 g
	はくさいのスープ		ぶたにく	あぶら	はくさい チンゲンサイ たけのこ しめじ しょうが	2.3 g
	牛乳たっぷりココアパバロア		ココアパバロア(乳)	ココアパバロア(砂糖)		
ー口メモ	フーヨーハイは、中華料理の1つで、カニの身をほぐし入れた中華風卵焼きのことです。中国では、炒り玉子のようなものや、卵白だけで作るものなど、地方によって色々なフーヨーハイがあります。					
31火	はつがげんまい 発芽玄米ごはん	○		こめ 発芽玄米		771 kcal
	ホキのこうそうフライ		ホキ	あぶら パンこ	パプリカ	23.5 g
	ポークカレー		ぶたにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	31.2 g
	ブロッコリーのごまサラダ			ごま さとう	キャベツ ブロッコリー とうもろこし	2.6 g
ー口メモ	スーパーで1年中みかけるブロッコリーですが、11月～3月が旬の野菜です。ブロッコリーは、凍らないように糖度を揚げて身を守るため、寒い時期にグンと甘味が増えておいしくなります。					

※臨時休校等やむを得ない事情により、使用する食材や献立を変更する場合があります。ご了承ください。

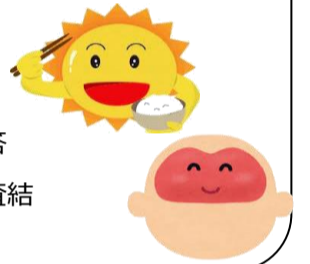
新しい年を迎えました。今年も子ども達の健やかな成長を願い、「おいしい給食」「安全な給食」を作るために職員一同力をあわせてがんばります。どうぞよろしくお願いいたします。

元気にすごすために 生活リズムをととのえよう



生活リズムをととのえるには、早ね・早起き・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校が休みの日も決まった時間に起きて、決まった時間に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。

朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。朝ごはんを毎日食べている子どもは、そうでない子どもにくらべて、学力調査の平均正答率が高いという調査結果もあります。



睡眠不足は不調のもと

夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかに、かぜをひきやすくなったり、食欲が増えて肥満になりやすくなったりするともいわれています。



? 朝ごはんは英語で何ていうの?



朝ごはんは、英語で「breakfast」といいます。断食 (fast) を破る (break) という意味です。朝ごはんを抜くと長時間、食事をとらないことになります。1日の始まりにきちんと朝ごはんをとりましょう。

～寒さに負けない食事をしよう～

かぜやインフルエンザの流行が心配されます。栄養バランスのよい食事をとり、正しい生活習慣を続けて体の抵抗力を高めておくことが大切です。

野菜からビタミンAとビタミンCを摂取しよう!

色のこい野菜

カロテン (ビタミンA) が多く、のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防いでくれます。

色のうすい野菜・くだもの

ビタミンCが多く、ウイルスの活動をおさえる免疫機能を高め、風邪を予防し、回復を早めます。

野菜を食べて、風邪への抵抗力を高めよう!

食事以外でも・・・

- 適度な運動、十分な睡眠をとって規則正しい生活を送りましょう。
- 外から帰った時や、食事の前には石けんでの手洗いうがいをしましょう。



たんぱく質をしっかりとって体力をつけよう!

体をつくる大切な栄養素です。代謝をよくし、体をじっくり温めるはたらきがあります。タンパク質の“質”を豊かにするためにも、色々な食品からまんべんなくとることも大切です。

体を温める食べ物や料理法を活用しよう!

なべ、温かい汁もの **香辛料など** **油**

なべや温かい汁もの、香辛料などで体を温めましょう。また、油は少ない量で大きなエネルギーになり、体を温めてくれます。とりすぎには気をつけ、食事に上手に取り入れましょう。

寒さに負けないために、体の中からあたためましょう。



おしらせ

1月の給食費振替日は、**1月25日(水)**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。

給食費