令和6年度

1がつ きゅうしょくこんだてよていひょう （小学校）

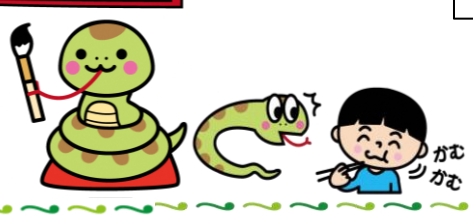
山田町立学校給食センター

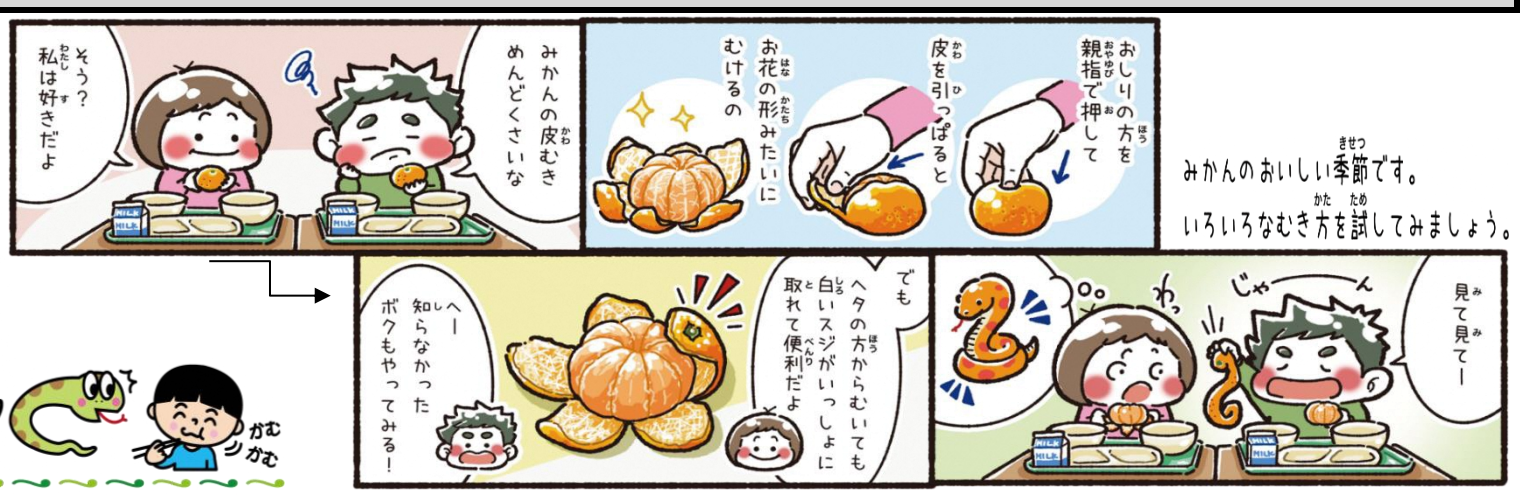
日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
16 木 【豊小 無】	コッペパン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		555 kcal
	こうやどうふのグラタン		こうやどうふ　ベーコン　牛乳	バター　こむぎこ　ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ　パセリ	27.0 g
	やさいサラダ			あぶら	キャベツ　きゅうり　パプリカ	22.6 g
	もやしのスープ		とりにく　わかめ		もやし　しめじ　にんじん　ねぎ	2.9 g
一口メモ	給食に毎日つく牛乳は、骨をつくる材料になるカルシウム源として成長期のみなさんに欠かせないものです。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。高野豆腐もカルシウムを多くふくむ食品の１つです。					
17 金	ごはん	○		こめ		592 kcal
	さけのさいきょうやき		さけ　みそ	さとう		26.4 g
	ごぼうサラダ			ノンエッグマヨネーズ　ごま	ごぼう　にんじん　キャベツ　とうもろこし	17.3 g
	おふのすましじる		とうふ	ふ	こまつな　たけのこ	1.9 g
	紅白ゼリー（ﾐｯｸｽﾍﾞﾘｰｾﾞﾘｰ）			さとう	ミックスベリー果汁	
一口メモ	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んな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。デザートは、紅白ゼリーです。給食でも新年のお祝いをしましょう。					
20 月	むぎごはん	○		こめ　むぎ		568 kcal
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	さとう	しょうが	26.7 g
	ひじきのいために		ひじき　ちくわ　だいず　ツナ	あぶら　さとう	にんじん　ごぼう	16.2 g
	やさいたっぷりみそしる		とうふ　あぶらあげ　みそ	じゃがいも	だいこん　にんじん　はくさい	2.0 g
一口メモ	今年の冬休みも野菜たっぷりみそ汁・スープづくりに取り組んだことと思います。今日のみそ汁は、去年の冬休みに豊間根小学校のお友達が作った「野菜たっぷりみそ汁」です。これから、今年バージョンの「野菜たっぷりみそ汁・スープ」が給食に登場します。お楽しみに！					
21 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		623 kcal
	いわしのしょうがに		いわし		しょうが	29.9 g
	こうやどうふいりちくぜんに		こうやどうふ　とりにく	さとう　あぶら	ごぼう　にんじん　しいたけ　さやいんげん	18.5 g
	なめこじる		とうふ　みそ		なめこ　だいこん　ねぎ	2.2 g
一口メモ	給食にほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？・・・正解は「にんじん」です。にんじんは体の中でビタミンAに変化する「ベータカロチン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。目の健康のためにしっかりにんじんを食べましょう。給食では、荒川地区のいわき農園さんのにんじんを使わせてもらっています。					
22 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		742 kcal
	はるまき		ぶたにく	あぶら　はるさめ	キャベツ　にんじん　たまねぎ	20.2 g
	さつまいもレーズンサラダ		ヨーグルト	さつまいも　ノンエッグマヨネーズ　さとう	きゅうり　ほしぶどう	28.0 g
	ワンタンスープ		ぶたにく	こむぎこ	にんじん　ねぎ　もやし　チンゲンサイ　えのきたけ	1.8 g
一口メモ	さつまいもは、薩摩地方（現在の鹿児島県）から全国に広まったことから、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。さつまいもには、ビタミンCが多く含まれています。疲れを取る働きのあるビタミンB1も多く含まれています。また食物せんいも多く、おなかの掃除をしてくれます。今日はサラダにさつまいもを使用しました。					
23 木	コッペパン（きりめいり）	○	脱脂粉乳	こむぎこ　さとう		604 kcal
	チリビーンズウインナー		だいず	あぶら　さとう	ピーマン　だいず	24.9 g
	かいそうサラダ		わかめ　ふのり　くきわかめ		きゅうり　キャベツ　にんじん	25.1 g
	コーンスープ		ベーコン　牛乳	じゃがいも	とうもろこし　たまねぎ　しめじ	2.9 g
一口メモ	パンに切り目が入っています。チリビーンズウインナーをはさんで食べましょう。大豆のたんぱく質は、肉や魚に負けないくらい良質です。１つ１つは小さな粒ですが、大きなパワーがつまった大豆は、「畑の肉」と呼ばれています。					
24 金	あおなごはん	○		こめ　むぎ	だいこんのは	671 kcal
	たらフライ		たら	あぶら	こむぎこ	22.5 g
	なめたけあえ				ほうれんそう　はくさい　にんじん　えのきたけ	14.5 g
	だまこじる		とりにく	だまこもち	ごぼう　まいたけ　みつば　ねぎ	2.2 g
	給食週間ゼリー（はちみつゆずゼリー）			はちみつ	ゆず果汁	
一口メモ	１月２４日から３１日まで「全国学校給食週間」です。この期間は東北各県に伝わる郷土料理などを給食に取り入れます。今日は、秋田県で食べられているだまこ汁です。「だまこ餅」はきりたんぽを団子状にしたものです。					

みかんのむき方

今年は巳(ヘビ)年！

ヘビは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。





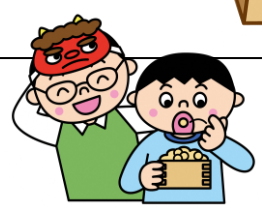
みかんのおいしい季節です。
いろいろなむき方を試してみましょう。

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
27 月 豆腐小麦	むぎごはん	○		こめ　むぎ		625 kcal
	ささかまのてんぷら		ささかま	てんぷらこ　あぶら		24.9 g
	ほうれんそうとしめじのあえもの		あぶらあげ	さとう　ごま　ごまあぶら	ほうれんそう　もやし　にんじん　えのきたけ	19.4 g
	せんだいいもに		ぶたにく　とうふ　みそ	さといも　あぶら	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	1.9 g
一口メモ	1月24日から31日まで「全国学校給食週間」です。この期間は東北各県に伝わる郷土料理や名産品などを給食に取り入れます。今日は、宮城県で有名はささかまぼこを天ぷらにしました。汁ものは、豚肉を使用して味噌で調味する仙台芋煮です。					
28 火	むぎごはん	○		こめ　むぎ		588 kcal
	にしんのこんぶに		にしん　こんぶ	さとう		28.6 g
	こまつなとひじきのツナいため		ひじき　ツナ　かつおぶし	ごまあぶら	こまつな　もやし	14.4 g
	せんべいじる		とりにく	かやきせんべい	はくさい　にんじん　ごぼう　ねぎ	2.2 g
一口メモ	1月24日から31日まで「全国学校給食週間」です。この期間は東北各県に伝わる郷土料理などを給食に取り入れます。今日は、青森県で食べられているせんべい汁です。「せんべい」は小麦粉に水と塩を混ぜ、鉄製の型で丸く焼いたもので、むかしはお米がとれなかった時の地域の貴重な保存食でした。現在は青森を代表する郷土料理の１つとして広く知られています。					
29 水	むぎごはん	○		こめ　むぎ		639 kcal
	どんがらじる		たら　とうふ　みそ		だいこん　にんじん　しゅんぎく　ねぎ	28.5 g
	うめいりささみカツ		とりにく	あぶら　こむぎこ	うめ	21.2 g
	キャベツとおかかのごまドレあえ		かつおぶし	ノンエッグマヨネーズ　ごま	キャベツ　にんじん　とうもろこし	1.7 g
一口メモ	1月24日から31日まで「全国学校給食週間」です。この期間は東北各県に伝わる郷土料理などを給食に取り入れます。今日は、山形県庄内地方で食べられているどんがら汁です。「どんがら汁」は鱈を丸ごと１本使った身も骨も内臓も入った汁ものです。給食では食べやすいように身だけ入れています。心も体もあたたまる冬ならではの郷土料理です。					
30 木	黒糖(こくとう)パン	○	脱脂粉乳	こむぎこ　くろさとう　マーガリン		575 kcal
	とりにくのはちみつマスタードやき		とりにく	はちみつ		26.6 g
	ツナいりかぼちゃサラダ		ツナ	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ　きゅうり　たまねぎ　えだまめ	24.2 g
	こまつなときのこのスープ		ウインナー	あぶら	こまつな　しいたけ　しめじ　たまねぎ	2.4 g
一口メモ	今日は主食がパンの日なので給食週間メニューはお休みです。今日は、ツナの入ったかぼちゃサラダですが、かぼちゃに関するクイズです。 日本で１番かぼちゃの生産量が多い都道府県はどこでしょう？①茨城県　②鹿児島県　③北海道 正解は③北海道です。全体の半分近くが北海道でとれます。					
31 金	もちむぎごはん	○		こめ　もちむぎ		566 kcal
	さけのなんぶやき		さけ	あぶら　ごま		27.1 g
	すきこんぶのにもの		すきこんぶ　さつまあげ　だいず	さとう	ごぼう　にんじん	14.5 g
	ひっつみじる		とりにく	こむぎこ	だいこん　にんじん　ごぼう　ねぎ	1.8 g
	せつぶんまめ（黒糖福豆(こくとうふくまめ)）		だいず	くろさとう		
一口メモ	1月24日から31日まで「全国学校給食週間」です。この期間は東北各県に伝わる郷土料理や名産品などを給食に取り入れます。今日は、三陸沿岸でとれたすき昆布を使った煮物と、岩手県の郷土料理ひっつみ汁です。					

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

今年の節分は、１２４年ぶりに２月２日になります

節分は本来、四季を分ける節目の日です。このうち、春の始まりを表す立春が２月３日になるため、節分も１日早まり２月２日になります。地球１周する時間は、３６５日ぴったりではなく、６時間くらい長いため、毎年少しずつ地球の位置がずれていき、立春が２月４日なったり３日になったりするそうです。２月２日は日曜日なので、給食では３１日に福豆を提供します。２月２日は家族で豆まきをしましょう！！

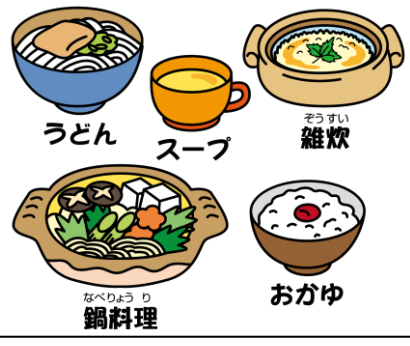
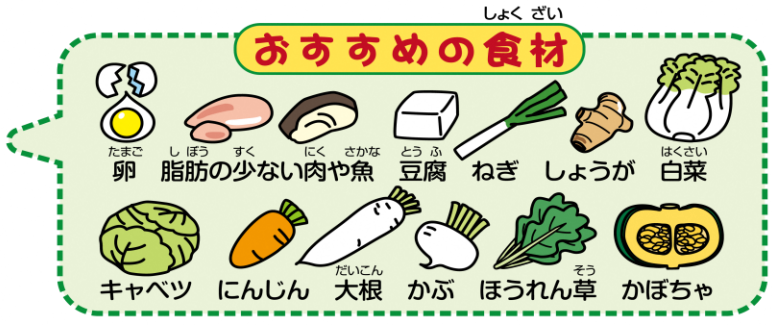


1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治 22 年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和 21 年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年 1 月から学校給食が再開されることになりました。昭和 21 年 12 月 24 日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの１週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

風邪のときの食事

エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられないときは、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかり行うことが重要です。