



学校給食献立予定表



★1月給食目標★
「給食について考えよう」

安芸市立学校給食センター

令和6年度

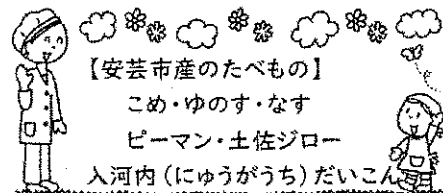
こんだて名			黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる	赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる	緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる	エネルギー たんぱく質 脂質		ひとこと メッセージ	
日 (曜日)	主 食	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	たんぱく質が多い 炭水化物が多い	たんぱく質が多い 脂質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い	たんぱく質が多い 無機質が多い
★はるのななくさ★									
8 (水)	ごはん	とりにくのてりやき ポテトサラダ ななくさじる 2025年もよろしく お願いします	ごめ じゃがいも	ノンエッグマヨ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん だいこん みずな	にんにく きゅうり レモン かぼ はくさい	639 27.6 26.1 755 31.3 29.8 今年もしっかり食べて元気に過ごしましよう。今日は「ななくさじる」です。春の七草、全部知っているかな?
9 (木)	ごはん	すきやきふうにももの こんぶふりかけ ミックスゼリー カルシウム たっぷりこんだて	ごめ さとう ゼリー	ごま	ぶたにく やきとろふ ふしこ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	たまねぎ もやし はくさい こんにゃく しろねぎ パイナップル	620 28.3 14.4 747 33.9 16.0 【栄養満点こんだて】今日は不足しがちな栄養素がしっかりとれる献立です。残さず食べて免疫力アップ!
★かがみびらきこんだて★									
10 (金)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため はくさいのおかかあえ ころころもちのぞうに	ごめ さとう さいいも もち	サラダあぶら	ぶたにく かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みずな	しょうが たまねぎ はくさい キャベツ	611 30.4 13.3 731 36.0 14.6 1月11日は「かがみびらきの日」です。それにちなんで、給食ではころころもちの雑煮を作ります。
14 (火)	ごはん	まつかぜやき こうはくなます はくさいのスープ	ごめ さとう ごめこ	ごま	ぶたにく とりにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	ねぎ きんときにんじん しめじ チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ゆのす はくさい しめじ にゅうがうちだいこん	577 25.4 19.7 691 30.1 22.9 紅白なますの人参は、「金時にんじん」です。紅色のきれいな人参で、お正月料理によく使われます。
15 (水)	ちりめん どん	ぶたにくのからあげ よせなべじる 毎月15日は 「じゃこの日」	ごめ かたくりこ ごめこ はるさめ	ごま あげあぶら	ぶたにく とりにく	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん ねぎ	にんにく しょうが はくさい えのきたけ	618 33.9 18.5 741 40.2 21.4 【毎月15日はじゃこの日】今日はちりめん丼です。カルシウムもしっかりとれます。朝食にもおすすめです。
16 (木)	ごはん	おやこに ごぼうサラダ たくあん	ごめ さとう かたくりこ	ノンエッグマヨ	とりにく たきご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう きゅうり コーン ほししいたけ たくあん	646 26.7 23.4 773 31.4 27.2 おはしを上手に使いましよう。やわらかい煮物ははさみにくいので、練習してみましよう。
★ぼうさいとボランティアの日★									
17 (金)	ごはん	マーボーなす かんぶつサラダ はるかみかん 毎月17日は 「なすの日」	ごめ さとう かたくりこ	あげあぶら ごまあぶら	ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	なす しょうが コーン にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ ほししいたけ はるか きりぼしだいこん	622 21.0 22.5 742 24.6 26.2 1995年1月17日に阪神・淡路大震災が起きました。今日は、保存のきく乾物や缶詰を使ったサラダです。
20 (月)	ごはん	れんこんのつみれやき きゅうりのゆずづけ こうやどうふのふくめに 毎月19日は 「食育の日」	ごめ さとう ごめこ		ぶたにく すりおろし かつおぶし こうやどうふ てんぷら	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ にんじん	しょうが れんこん きゅうり ゆのす たけのこ たまねぎ ほししいたけ	594 29.6 15.8 708 34.9 17.8 毎月19日は「食育の日」です。和食を中心とした、栄養満点の給食をお届けします。
21 (火)	ごはん	かんこくふうからあげ さんしよくあえ はるさめスープ	ごめ さとう かたくりこ はるさめ	あげあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん にら	にんにく しょうが もやし しめじ たまねぎ	603 28.4 18.3 719 33.9 20.8 韓国風唐揚げは、コチュジャンを使っしょうゆ味のからあげです。ごはんによく合います。
22 (水)	ごはん	あつあげとぶたにくのみそいため おろしあえ じゃこアーモンド カルシウム たっぷりこんだて	ごめ さとう	サラダあぶら ごま アーモンド	ぶたにく あつあげ みそ とりにく	ぎゅうにゅう かちりじゃこ	ピーマン にんじん	キャベツ しいたけ たまねぎ だいこん きゅうり もやし ゆのす	653 32.0 23.0 781 37.9 26.8 【カルシウムたっぷり献立】不足しがちなカルシウムがしっかりとれます。残さず食べて体の栄養にしよう!
23 (木)	キムチ チャーハン	りっちゃんのげんきサラダ わかめスープ ミニきなこあげパン 安芸中3-1 リクエスト こんだて	ごめ さとう コッペパン	サラダあぶら あげあぶら	やきぶた ハム かつおぶし きなこ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	にんじん ねぎ トマト	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり えのきたけ はくさいキムチ	567 18.0 15.6 694 21.2 18.1 安芸中学校3年1組さんのリクエスト献立です。昔から愛されてきた「きなこ揚げパン」が登場です。

全国学校給食週間(1/24~30)♥給食について考え、給食に関わる人・食べ物・命に感謝していただきますましよう。									
★給食さねひ★									
24 (金)	ごはん	さけのしおやき ほうれんそうのおひたし すいとんじる 給食が始まった 頃の再現給食 (136年前)	ごめ こむぎこ しらたまご		さけ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう	571 25.9 18.6 671 29.9 20.5 1月24日は「給食記念日」です。いつの時代も、子ども達の健やかな成長が願われてきました。
27 (月)	しょうがふうみごはん	めひかりのからあげ ぐるに りんご 高知のたけもの いっぱいの日	ごめ さとう かたくりこ さいいも	サラダあぶら あげあぶら	とりにく あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう めひかり	にんじん	しょうが こんにゃく だいこん ごぼう りんご	600 27.3 19.7 707 32.1 22.9 給食週間2日目は、高知の食べものいっぱい献立にしました。「ぐる煮」は高知県の郷土料理です。
28 (火)	にらそぼろ どん	かぼちゃサラダ なすとベーコンのスープ リクエストに よく登場する スープです。	ごめ さとう	ノンエッグマヨ	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にら かぼちゃ パセリ	しょうが きゅうり なす たまねぎ えのきたけ	623 25.8 24.8 766 30.6 29.0 なすとベーコンのスープは、なすの苦手な人も食べやすい人気のスープです。
29 (水)	ごはん	くじらのオーロラソース ゆずあえ にゅうがうちだいこんのもの 昭和30年頃の 再現給食 (70年前)	ごめ さとう かたくりこ ごめこ	あげあぶら	くじら てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん あきまめ	しょうが キャベツ きゅうり ゆのす こんにゃく にゅうがうちだいこん	620 27.0 17.3 743 32.0 19.7 昭和30年から40年頃は、くじらがよく登場していました。今日は、安芸市のゆずや入河内大根と組み合わせました。
30 (木)	とさじローとゆずの カレー	フレンチサラダ ぼんかん 安芸市畑山地区の 「土佐じロー」と「ゆず」を使ったカレーです。	ごめ さとう じゃがいも ゆずジャム かたくりこ	サラダあぶら	とさじロー ハム	のむヨーグルト	ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが ゆず キャベツ きゅうり コーン ぼんかん	604 22.9 12.8 727 27.5 16.2 土居から6年生が、外国語の学習でオリジナルカレーを考えました。土佐じローとゆずのカレーです。お楽しみに♪
31 (金)	ごはん	いろいろたまごやき きりぼしだいこんのもの とんじる てっふん たっぷりこんだて	ごめ さとう さいいも		とりにく たきご とろふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん だいこん ごぼう こんにゃく	579 27.5 17.0 689 32.6 19.4 豚汁の美味しい季節ですね。皆さんの家のみそ汁は、どんな味を入れるでしょうか。(汁ものの具は実と呼びます)

全国学校給食週間(1/24~30) 給食について考え、給食に関わる人・食べ物・命に感謝していただきます。

★給食きねび★													
24 (金)	ごはん		さけのしおやき ほうれんそうのおひたし すいとんじる	給食が始まった 頃の再現給食 (136年前)	ごめ こむぎこ しらたまこ		さけ かつおぶし	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう	571 25.9 18.6	671 29.9 20.5	1月24日は「給食記念日」です。いつの時代も、子ども達の健やかな成長が願われてきました。
27 (月)	しょうがふうみごはん		めひかりのからあげぐるにりんご	高知のたべもの いっぱいの日	ごめ さとう かたくりこ さいいも	サラダあぶら あげあぶら	とりにく あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう めひかり	にんじん	しょうが こんにゃく だいこん ごぼう りんご	600 27.3 19.7	707 32.1 22.9	給食週間2日目は、高知の食べものいっぱいの献立にしました。「ぐる煮」は高知県の郷土料理です。
28 (火)	にらそぼろどん		かぼちゃサラダ なすとベーコンのスープ	リクエストによく登場する スープです。	ごめ さとう	ノンエッグマヨ	ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にら かぼちゃ パセリ	しょうが きゅうり なす たまねぎ えのきたけ	623 25.8 24.8	766 30.6 29.0	なすとベーコンのスープは、なすの苦手な人も食べやすい人気のスープです。
29 (水)	ごはん		くじらのオーロラソース ゆずあえ にゅうがうちだいこんのもの	昭和30年頃の 再現給食 (70年前)	ごめ さとう かたくりこ ごめこ	あげあぶら	くじら てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん あきまめ	しょうが キャベツ きゅうり ゆのす こんにゃく にゅうがうちだいこん	620 27.0 17.3	743 32.0 19.7	昭和30年から40年頃は、くじらがよく登場していました。今日は、安芸市のゆずや入河内大根と組み合わせました。
30 (木)	とさじローとゆずのカレー		フレンチサラダ ぼんかん	安芸市如山地区の 「土佐じロー」と「ゆず」を使ったカレーです。	ごめ さとう じゃがいも ゆずジャム かたくりこ	サラダあぶら	とさじロー ハム	のむヨーグルト	ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが ゆず キャベツ きゅうり コーン ぼんかん	604 22.9 12.8	727 27.5 16.2	土居小6年生が、外国語の学習でオリジナルカレーを考えました。土佐じローとゆずのカレーです。お楽しみに♪
31 (金)	ごはん		いろいろたまごやき きりぼしだいこんのもの とんじる	てっふん たっぷりこんだて	ごめ さとう さいいも		とりにく たまご とろふ ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん だいこん ごぼう こんにゃく	579 27.5 17.0	689 32.6 19.4	豚汁の美味しい季節ですね。皆さんの家のみそ汁は、どんな味を入れるでしょうか。(汁ものの具は実と呼びます)

※食材の都合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。
※太字は、安芸市産、高知県産の食材です。(産地が変わる場合もあります)



★1月の給食目標★「給食について考えよう」
学校給食が始まったのは、今から130年ほど前です。戦争で一時給食がストップしていましたが、戦後再開され、現在まで続いています。給食の歴史を知り、食べることを見つめなおす機会にしましょう。

おいしい地域の食材を食べてもらうために、ふるさと納税活用事業を実施しています!

【栄養量の基準】 4年生 650Kcal エネルギー 21~33g たんぱく質 14.4g~21.6g 中学生 830Kcal エネルギー 27~42g たんぱく質 18.4g~27.6g



◇ふるさと納税活用事業を実施しています。
ふるさと納税の一部を、食材費に活用し、じゃこの日・なすの日・食育の日の献立内容の充実を図り、食育・地産地消の推進に繋げていく取組です。

給食だより

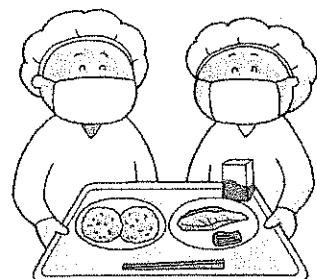
令和6年 1月号 No.426
安芸郡市学校給食連絡協議会
栄養士部会

新年あけましておめでとうございます。本年も安全・安心でおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いいたします。

さて、みなさんは、どんな冬休みを過ごしていましたか？1月は寒さも厳しく、体調をくずしやすい時期なので、年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整え、3学期も元気に過ごしましょう。



学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。



給食が始まったのはいつから？

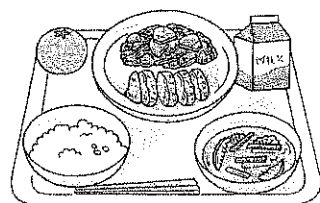
日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

明治22年の献立
おにぎり、塩さけ、菜の漬物

学校給食はおいしく食べられる教材です！



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。また、献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることができます。

寒さに負けない生活習慣を心がけよう



冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事と、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



つくってみませんか？
「肉みそひじき丼」

〈材料〉(4人分)

ごはん	お茶碗1人1杯分
豚ミンチ	90g
とりミンチ	90g
たまねぎ	100g (約1/2個)
にんにく	1g
しょうが	1g
ひじき(乾燥)	6g
みそ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
濃口醤油	大さじ1/2
さとう	大さじ1と1/2
サラダ油	適量

ひじきやたまねぎ、にんにくなどには抵抗力を高める働きがあります！



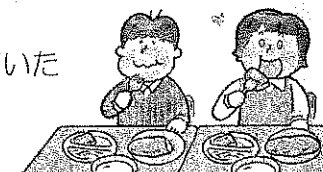
〈作り方〉

- ① ひじきを水に戻す。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、豚ミンチ、とりミンチ、たまねぎ、ひじきの順に炒める。
- ④ Aを混ぜ合わせ、③に加える。
- ⑤ 少し煮つめて完成。

◇クイズ◇

1970年代頃まで、電田揚げなどの献立で給食で食べられていた海の生き物は？

- ①あざらし ②さめ ③くじら



※12月号の答えは ①2だん でした。

返信らん No.426 1月号給食だより () 年 名前 ()
1月号クイズのこたえ ()