

1月 学校給食献立予定表

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 おもに鉄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)	牛乳	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 おもに鉄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	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 おもに鉄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	
8 (木)	ごはん とりにくのマスタードやき ポテトサラダ のりスープ	牛乳	こめ さとう じゃがいも	ハム	にんじん きゅうり	655 24.6 24.7	776 28.2 28.5			1月の目標は「給食について考えよう」です。私たちが毎日食べている食べ物には、たくさんのおいしい成分が詰まっています。心をこめていただきます。ごちそうさまのあいさつをしましょう。
9 (金)	ごはん ぶたにくのしょうがいため おかかあえ ころころもちのぞうに	牛乳	こめ さとう さといももち	サラダあぶら ぶたにく かつおぶし	にんじん しょうがたまねぎ はくさいキャベツ	634 27.0 12.4	757 32.0 13.6			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。おいしい「おもち」ですが、のどにつまらせないように、しっかり噛んで食べましょう。
13 (火)	ごはん あおなとポテトのごまふうみ ポークビーンズ	牛乳	こめ じゃがいも さとう	サラダあぶら さとう さとう	やきぶた ぎゅうにゅう ハム	617 23.5 16.7	730 27.8 19.1			豆には、たんぱく質だけでなく、おなかの調子を整える「食物せんい」など、不足しがちな栄養素がたっぷり含まれています。
14 (水)	ごはん マーボー豆腐 ナムル てづくりカステラ	牛乳	こめ さとう さとう	ごまあぶら ごまあぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ	753 25.5 25.7	906 30.0 30.4			マーボー豆腐は、中国で生まれた料理で、日本ではおよそ100年ほど前に食べ始められたそうです。給食では、赤みそ、さとう、しょうゆ、ケチャップ、テンメンジャン、オイスターソース、豆板醤を使っています。
15 (木)	ごはん ちりめんどん あげごぼうのごまがらめ よせなべ	牛乳	こめ かたくりこ さとう	ごま あげあぶら ごま	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ごま	593 20.9 14.2	703 24.4 16.0			【毎月15日はじゃこの日】今月はちりめん丼です。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 (金)	ごはん ポークコロロステーキ もやしとピーマンのすのもの ポトフ	牛乳	こめ さとう じゃがいも	ぶたにく ごま チキンウインナー	にんにく ピーマン あかピーマン	590 27.5 10.2	700 32.4 11.0			1月17日は「防災とボランティアの日」です。1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が起きたことから、記念日が制定されました。地震について話し合ってみましょう。
19 (月)	ごはん れんこんのつみれやき ひじきのごまマヨネーズあえ なすとベーコンのスープ	牛乳	こめ こめ さとう	ぶたにく すりみ ごま ノンエッグマヨ	ねぎ しょうが れんこん キャベツ コーン	593 20.8 18.4	704 24.4 21.1			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。主菜は、今が旬のおいしい「れんこん」を使ったつみれ焼きです。
20 (火)	ごはん にらそばうどん やさいのみそドレッシング かいそうスープ	牛乳	こめ さとう はるさめ	ぶたにく さとう サラダあぶら	にら しょうが キャベツ きゅうり	579 22.3 19.2	707 26.6 22.1			「にらそばうどん」は給食でも人気の料理です。にらは、高知県でたくさん作られている野菜ですね。おいしくいただきます。

◆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。

◆ふるさと納税・物価高騰対応重点支援地方創生交付金を活用して給食を充実！栄養バランスのとれたおいしい給食を子どもたちに提供しています。

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

【こめ・ゆのす・なす・ピーマン】は【安芸市産】を使用しています。

★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。戦争で一時期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。



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 おもに鉄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)	牛乳	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 おもに鉄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	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 おもに鉄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	
21 (水)	ごはん キムチチャーハン りっちゃんのけんきサラダ はるさめスープ ミニきなこあげパン	牛乳	こめ さとう はるさめ さとう	サラダあぶら ハム かつおぶし あげあぶら	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ はくさいキャベツ コーン きゅうり トマト	603 17.6 14.2	739 20.8 15.9			安芸市立学校3年1組さんのリクエスト献立です。デザートには、昔から愛されてきた「きなこ揚げパン」が登場です。りっちゃんサラダも人気♪
22 (木)	ごはん あつあげとぶたにくのみそいため はりはりづけ だいがくも	飲むヨーグルト	こめ さとう さとう さつまいも さとう	サラダあぶら ぶたにくみそあつあげ ごま あげあぶら くるごま	にんじん ピーマン にんじん にんじん きゅうり	683 22.5 13.2	831 26.9 16.4			はりはりづけは、かみかみ料理でもあります。しっかりかんで食べましょう。かむと「はりはり」と音がすることからつけられた名前です。

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。

23 (金)	ごはん サケのおやき きゅうりのゆずづけ すいとん	牛乳	こめ さとう さとう さつまいも さとう	さけ かつおぶし わかめ にんじん たまねぎ だいこん ごぼう	ぎゅうにゅう ゆのす	581 22.6 15.1	708 27.6 18.2			1月24日は「給食記念日」です。明治22年、給食が始まったころの給食を再現しました。そのころの給食は「おむすび、塩サケ、つけもの」でした。すいとん汁は、小麦粉を練って作った「だんご」のお汁です。
26 (月)	れんこんきんぴらどん かぼちゃサラダ ほうれんそうのスープ	牛乳	こめ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨ	ぶたにく ハム	にんじん かぼちゃ きゅうり たまねぎ ほうれんそう	615 19.7 19.3	732 23.1 22.3			安芸市の給食は、今から10年前に始まりました。初めての給食は「カレーライス」でした。10年間、おいしい給食を目指して取り組んできました。
27 (火)	しょうがふうみごはん めひかりのからあげ にゅうがうちだいこんのもの りんご	牛乳	こめ かたくりこ さとう	サラダあぶら あげあぶら めひかり てんぷら	とりにく あぶらあげ めひかり にんじん あきまめ りんご	604 25.9 16.7	715 30.5 19.0			給食週間、3日目は、高知のたべものいっぱい献立です。安芸市のにゅうがうち大根の煮物も登場です。大きくてやわらかく、みずみずしい大根です。
28 (水)	ごはん いろいろたまごやき ツナあえゆずふうみ とさじローなべ	牛乳	こめ さとう さとう はるさめ	とりにく たまご ツナ とさじロー	ぎゅうにゅう にんじん ねぎ きゅうり キャベツ ゆのす はくさい えのきたけ しろねぎ	601 25.6 16.4	711 30.3 18.7			給食週間、4日目は、土佐ローなべの登場です。安芸市畑山で育った土佐ローなべを、給食に届けていただきます。寒い時期にぴったりの汁物です。お楽しみに♪
29 (木)	ごはん くじらのオーロラソース さんしょくあえ さわにわん	牛乳	こめ かたくりこ こめ さとう	あげあぶら くじら	しょうが ほうれんそう もやし だいこん たけのこ しいたけ	616 23.9 16.4	731 28.1 18.6			昭和30年から40年頃は、くじらがよく登場していました。先生やおうちのひとに、給食について聞いてみてもらいましょう。
30 (金)	さつまいもとトマトのデリシャスドライカレー コーンサラダ フルーツカクテル	牛乳	こめ さつまいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	トマト にんにく しょうが たまねぎ コーン キャベツ きゅうり みかん パイナップル もも	713 19.7 20.0	854 22.8 23.2			土居小学校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。さつまいもと、トマトのドライカレーです。お楽しみに♪

給食だより

令和8年1月号 No.437
安芸郡市学校給食連絡協議会
栄養士部会

新しい年を迎えました。今年もよろしくお願いいたします。
1年間を健康で元気に過ごすための目標をそれぞれ立ててみましょう。

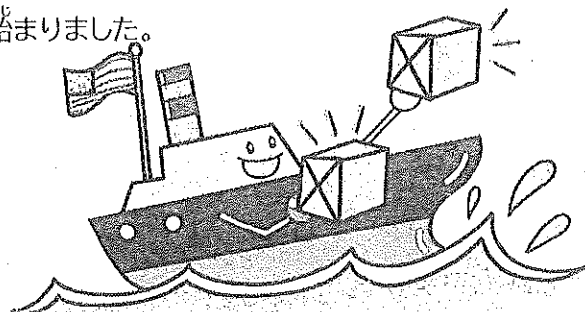
全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

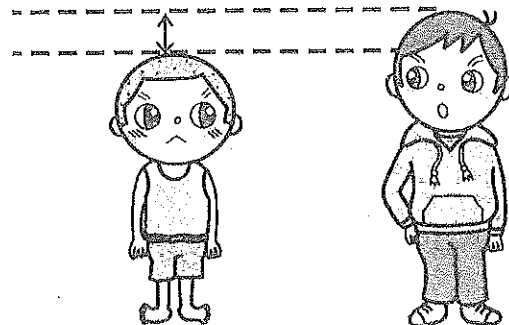
昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



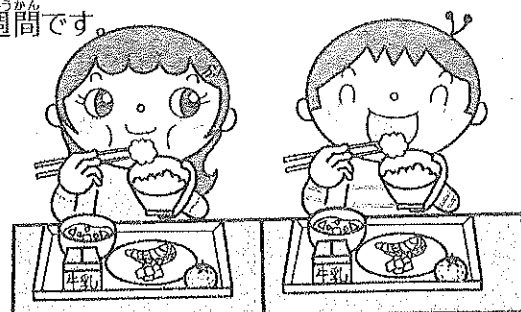
この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいのおきさだったといえます。



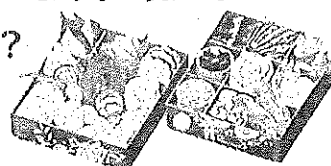
12月24日は学校が休みなので、1カ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



クイズ

お正月に食べるおせち料理にはそれぞれいろいろな意味がこめられています。「長生きしますように」という意味がこめられたおせち料理は次のうちどれでしょうか？

- 1.くろまめ 2.こぶまき 3.えび



かぜ予防のポイント

- 1 手洗い・うがいをする
- 2 しっかり栄養をとる
- 3 十分な睡眠をとる
- 4 マスクをつける
- 5 人ごみを避ける
- 6 適度な運動をする

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

作ってみませんか？

さつまいもチップス(4人分)

ざいりよう 材料	ぶんりよう 分量
さつまいも	中くらい1本
揚げ油	適宜
食塩	適宜

さつまいもの他に、かぼちゃ、れんこん、じゃがいも、ごぼうなどでもおいしく作れます。

作り方

- ① さつまいもは洗って、3ミリ程度の厚さに切り、表面の水分はとっておく。
(水分が多く残っていると油ハネや揚げがりにくい原因になります)
- ② 180℃の油で色づくまで揚げる。
- ③ 塩をまぶす。



12月号のクイズの答えは「かぼちゃ」でした。

返信らん No.437 1月号給食だより()年 名前()
1月号クイズの答え()