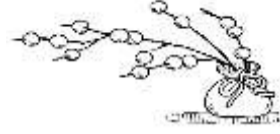


1月

こんだてひょう



日 (曜日)	おしらせ エネルギー	こんだてめい	きいろの食品 ねつ ちから (おもに熱や力になる)	あかの食品 ち にく ほね (おもに血や肉や骨をつくる)	みどりの食品 からだちよし ととの (おもに体の調子を整える)	しょうく 食育メモ
17 (水)	☆佐小 なし 634	むぎごはん ぎゅうにゅう なめこじる わふうおろしハンバーグ あまずあえ いよかん	こめ むぎ ごま さとう さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぶたにく とりにく さとう	はくさい にんじん なめこ ねぎ だいこん えのきたけ きやべつ にんじん きゅうり いよかん	 心も 体も 健康で あります ように! 今年一年、
18 (木)	641	ざっくごはん ぎゅうにゅう すましじる チキンみそカツ うめかつおあえ だいだいのムース	こめ ひえ いなきび おむぎ アマランサス パンこ あぶら ごま ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ とりにく みそ けずりぶし	にんじん えのきたけ せり きやべつ もやし こまつな うめ だいだい	 あけまして おめでとうございます
19 (金)	640	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる さんしょくそぼろ なっとうあえ はっさく	こめ むぎ さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ こうやどうふ みそ とりにく たまご なっとう チーズ	はくさい こまつな ねぎ にんじん しいたけ グリーンピース しょうが ほうれんそう きやべつ にんじん ねぎ はっさく	3学期がはじまりました! たの ふうやす す せいかつ せいかつ はじ 楽しい冬休みを過ごせましたか? 3学期の生活が始ま ります。冬休み中に生活が乱れがちだった人は、「早 寝 はやお あさ ころ 寝、早起き、朝ごはん」を心がけてみませんか? せいかつ ととの からだちよし 生活リズムが整い、体の調子よくなってきますよ!
22 (月)	584	むぎごはん(ふりかけ) ぎゅうにゅう こんさいのぼかぼかじる しろはなまめのコロッケ かりぼりあえ	こめ むぎ ごま しろはなまめ じゃがいも パンこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう のり あぶらあげ みそ	うめ だいこん にんじん ごぼう かぶ ねぎ しょうが きやべつ きゅうり にんじん	1月24日から 1月30日は 全国学校給食週間
23 (火)	644	きんめまいごはん ぎゅうにゅう みそしる さばのカレーに はくさいのおひたし さかなつつハイ	こめ じゃがいも さとう アーモンド ピーナッツ	ぎゅうにゅう みそ さば のり かたくちいわし	うめ だいこん えのきたけ にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう にんじん もやし はくさい ほうれんそう もやし	
24 (水)	706	ちゅうかめん ぎゅうにゅう みそバターラーメン ジャンボぎょうざ パンパンジーサラダ はなみかん	めん バター ぎょうざのかわ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく なると みそ ぶたにく わかめ	きやべつ にんじん もやし ねぎ たまねぎ コーン ほうれんそう にんじん もやし みかん	がっこうせうしやく せんそう ちゅうだん 学校給食は、戦争のために中断されてきました。戦後 しょうりょうなん じどう えいほううたい あつか の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その ひつようせい さいけ 必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。 しけんてき しょうわ ねん がつ とうきよ かながわけん ちば 試験的に、昭和21年12月24日、東京都、神奈川県、千葉 けん じっし どうじつ とうきよない しょうがっこう 県で実施し、同日に東京都内の小学校でララ(アメリカの しゅうきょう だんたいなど 宗教 団体 等)からなるアジア救援 公認 団体)からの きゅうしよくよう ぶつし そうていしき おこな ひ がっこう 給食用 物資の贈呈式が行われました。その日を学校 きゅうしよくかんしゃ ひ さだ こ ふうやす かき 給食 感謝の日と定めていましたが、その後、冬休みと重 ならない1月24日から30日までの間を「学校 給食 週 かん 間」としました。
25 (木)	708	こめこパン ぎゅうにゅう クリームシチュー オムレツ ジャーマンポテト えさしりんごゼリー	こめこパン こめこ ルク じゃがいも バター ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう たまご ベーコン	はくさい たまねぎ しめじ ほうれんそう コーン たまねぎ パセリ りんご	
26 (金)	525	きなこもち ぎゅうにゅう ひきなもち あかうおのおこじやき ちぐさあえ	もちこめ さとう もちこめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ はんぺん あかうお たまご	だいこん にんじん ごぼう しいた け せり にんにく しょうが ほうれんそう にんじん きやべつ	
29 (月)	639	むぎごはん ぎゅうにゅう たまごスープ はるまき ナムル きゅうしよくしゅうかんミルクプリン	こめ むぎ かたくりこ はるまきのかわ あぶら さとう ごまあぶら プリン	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく くきわかめ ハム ぎゅうにゅう	はくさい デンゲンサイ ねぎ だん じん しいたけ にんじん しいたけ しょうが だん にく もやし にんじん ほうれんそう	☆もち本膳☆ 「お雑煮」は正月 料理です。岩手県の中で、一関で はお餅との結びつきが強く、お餅の種類は300種類を超え るといわれます。「もち本膳」は、世界無形文化遺産に も登録されています。
30 (火)	☆果報 団子給 食 642	こんじきのかぜ ぎゅうにゅう かほうだんご あつやきたまご なばなのおひたし はなみかん	こめ しらたま ごま	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ たまご のり	だいこん しめじ だんじん ごぼう ねぎ なばな ほうれんそう もやし コー みかん	★金色の風★ 今年岩手県で新たにブランド米として 作られた「金色の風」。このお米を奥州 市の各給食施設では、1月の給食週間 にあわせて登場します! 当センターでは、
31 (水)	752	ミルクパン ぎゅうにゅう ハヤシシチュー とうふハンバーグ まめのサラダ りんご	パン じゃがいも ルウ あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ タラ とりにく だいち	にんじん たまねぎ グリンピース たまねぎ きやべつ にんじん きゅうり コーン りんご	☆果報団子汁☆ いわてけんなん ぎょうしよく きゅうれき がつ にち よる 岩手県南につたわる行事食で、旧暦 11月23日の夜に た 食べられてきた「果報団子汁」。団子の中に萩の小枝が はい 入っているものがあり、その小枝を神棚にお供えすると かほう よ いた さい 果報(良いこと)が授かるという言い伝えがあります。

※都合により、献立内容が変更になる場合がありますが、ご了承ください ☆うらに『給食だより』をのせてあります☆

給食だより



新年明けましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくっていきますので、楽しみにしてください。

さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

学校給食の歴史



明治22年（1889年）	山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で給食が始まります。
昭和7年（1932年）	学校にお弁当を持っていくことのできない子どもや、体の弱い子を救うために、全国各地で国庫補助による給食が始められました。
昭和18年（1943年）	戦争で食べるものが少なくなり、給食が中止されました。
昭和22年（1947年）	戦争が終わり、外国から送られてきた脱脂粉乳や缶詰を使って、東京都・神奈川県・千葉県の3都県の学校で試験的に給食が再開されました。
昭和34年（1960年）	水沢区では、黒石小学校で最初に給食が始まりました。
昭和53年（1983年）	佐倉河小学校（現給食センター）で給食がはじまりました。

明治22年

おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

昭和22年

ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー

昭和40年

ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳
甘酢あえ 果物（黄桃） チーズ

昭和52年

カレーライス 牛乳 塩もみ 果物（バナナ） スープ

今の給食

地場産物を活用したさまざまな献立がつくられています。

お知らせ

佐倉河学校給食センターは、今年度3月で閉所し、来年度からは、佐倉河小学校は水沢区中学校給食センターから、羽田小学校は真城学校給食センターからの給食供給になります。

ていねいに配ぜんしよう

給食の配ぜんをていねいにしていますか？ 学校給食が食べられることに感謝をして今一度、食べ物を大切に扱い、配ぜんの仕方を見直してみましよう。



なつかしのメニュー紹介



脱脂粉乳とは、牛乳から脂肪分をぬき取り、乾燥させて粉末にしたものです。スキムミルクともいいます。戦後の食料不足の時代に、ララ（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）やユニセフから脱脂粉乳の援助物資を受けていました。

ビタミン類をとってかぜを防ごう



青菜のおいしい季節です

冬は、ほうれんそうやこまつななどの青菜が旬です。青菜には、カルシウムやカロテンなどの栄養素が豊富に含まれています。旬のものは、ハウス栽培などにくらべて栄養価も高く、味もおいしいので、たくさん食べるようにしましょう。



お知らせ

12月15日～栄養教諭 鈴木ちひろが産休に入りました。代わりに、
よろしくお願ひします。

◎ 1 月分使用食品（産地）

※使用した食材の産地をお知らせします。

	種類	産地		種類	産地		種類	産地
黄 の 食 品	米(金芽米含)	奥州市(H28年度)	赤 の 食 品	飲用牛乳	奥州市・金ケ崎	緑 の 食 品	はくさい	岩手県
	麦	日本		調理用牛乳	西和賀		にんじん	茨城県、千葉県
	雑穀ミックス	岩手県		チーズ	オーストラリア		ねぎ	奥州市
	麺用小麦粉	カナダ		豚肉	岩手県		大根	千葉県、山形県、神奈川県
	パン用米粉	岩手県		鶏肉	岩手県		きゃべつ	岩手県
	パン用小麦粉	岩手県		ベーコン	国内加工		きゅうり	宮崎県
	もち	岩手県		ロースハム	国内加工		せり	岩手県
	白玉もち	タイ		鶏卵	奥州市		緑豆もやし	岩手県
	じゃがいも	北海道		炒り卵	日本		こまつな	奥州市
	米ぬか油	日本		オムレツ	岩手県		梅	日本
	バター	北海道		厚焼き玉子	岩手県		グリンピース	ニュージーランド
	だいたいムース	日本		豆腐	奥州市		しょうが	日本
	江刺りんごゼリー	奥州市		油揚げ	奥州市		にんにく	日本
	ミルクプリン	日本		みそ	奥州市		ほうれん草	奥州市
	白花豆コロッケ	北海道		高野豆腐	アメリカ		玉ねぎ	北海道
	米粉カレールウ	奥州市		大豆	岩手県		ホールコーン	北海道
	米粉ベシヤメルルウ	奥州市		かまぼこ	国内加工		ごぼう	岩手県、青森県
	白ごま	中南米		削り節	日本		なばな	奥州市
	さかなっつハイ(アーモンド・ピーナッツ)	アメリカ		さばのカレー煮	ノルウェー		なめこ	奥州市
				のり	日本		えのきたけ	岩手県
		さかなっつハイ(かたくちいわし)	アメリカ	しいたけ	大分県			
		なると	国内加工	ぶなしめじ	長野県			
		わかめ	岩手県	いよかん	愛媛県			
		はんぺん	国内加工	はっさく	和歌山県			
		赤魚	アラスカ	みかん	愛知県			
		茎わかめ	岩手県	りんご	奥州市			
		チキンみそカツ	日本					
		ジャンボ白金豚餃子	岩手県					
		米粉春巻き	日本					
		豆腐ハンバーグ	北米					