

1月 こんだてよといひょう



2024年1月17日
 奥州市立真城学校給食センター
 ブログ <http://shinjous.blog.fc2.com/>

日 欄	献立名 ※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。	主な食品名(6つの基礎食品群) ○印は奥州市産の食材です。						主な調味料	標準値 小学生 1食分 -650kcal たんぱく質13~20% 脂質20~30% 塩分2g未満	
		主に体をたくする(糖)		主に体の調子をととのえる(維)		主にエネルギーになる(質)				
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロチンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品			
17 水	冬に多いノロウイルスによる食中毒は、手や食べ物などを洗って、ノロウイルスが口や鼻から入ってきて感染し、下痢や嘔吐などの症状が出ます。体調が悪い時は、給食当番をかわってもらいましょう。	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎこ		しお	650 kcal 24.3 g 26.4 % 2.6 g	
	ぎょうざ(2コ)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお		
	ちゅうかさラダ		にんじん	きゅうり だいこん	はるさめ さとう	ごまあぶら	ず しょうゆ しお こしょう			
	ラーメンスープ	ぶたにく みそ			にんにく しょうが たまねぎ キャベツ コーン もやし	さとう	ごまあぶら	ラーメンスープ トウバンジャン とりガラスープ しょうゆ しお		
18 木	冬野菜のみそ汁には、香辛、大根を使用しています。冬に旬を迎える野菜は、寒さで凍ってしまわないように細胞内に糖を蓄えるため、甘味をより一層深めます。	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ むぎ		しお	641 kcal 23.2 g 31.5 % 2.2 g	
	ピーマンのにくづめ	とりにく ぶたにく たまご		ピーマン	たまねぎ	パンこ ぎょうざ		しお カレーこ こしょう		
	きりばしだいこんのサラダ	*ハム		にんじん	きゅうり もやし	きりばしだいこん	さとう	ごまあぶら		しょうゆ みりん ず しお
	とりとぶゆやさいのみそしる	とりにく とうふ みそ		にんじん	ゆんぎく だいこん		さといも			
19 金	野菜は緑黄色野菜が1/3、淡色野菜が2/3の割合で食べましょう。緑黄色野菜にはビタミンAが豊富で、同じくとうで目が見えにくくなるのを防いでくれたり、免疫力を高めるのを防いでくれたりします。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ むぎ		しお	585 kcal 19.6 g 27.1 % 2.1 g	
	ちくわいそあげ	ちくわ	アオサ			でんぷん さとう こむぎこ	あぶら	しお		
	なめこのおひたし		こんぶ	たまご ほうれんそう にんじん	もやし ほうさい	なめこ		しお しょうゆ わらうだし		
	アスパラのみそしる	とうふ みそ		アスパラ	にんじん	ねぎ				
22 月	偏食を続けていると、様々な病気を引き起こす可能性があります。偏った栄養バランスの食事をすることにより、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こす可能性もあります。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ むぎ		しお	663 kcal 21.3 g 30.0 % 1.8 g	
	はるまき	とりにく だいす	だっしんにゅう	にんじん	キャベツ たけのこ しょうが にんにく	でんぷん はるさめ こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお		
	キャベツのあまみそいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ もやし		あぶら	さけ テンメシジャン しお しょうゆ		
	たまごのちゅうかさスープ	たまご とうふ		にんじん	たまねぎ えのきだけ			とりガラスープ しょうゆ しお こしょう		
23 火	1月24~30日は全国学校給食週間です。この期間中は、地産産物を生かした献立や、郷土料理、世界の料理などの特別献立が登場します。	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ		しょうゆ	673 kcal 30.4 g 29.3 % 2.5 g	
	さばのしょうがやき	さば			しょうが			しょうゆ		
	おからのいりに	とりにく おから あぶらあげ		にんじん	にんにく ほうしんだけ ねぎ	さとう	あぶら	おひたし しょうゆ わらうだし		
	とりだんごじる	とりにく だいす みそ		にんじん	だいこん たまねぎ	パンこ でんぷん さとう		しお		
たんじょう会 給食	たんじょう会給食なので、デザートはどちらかを選んで食べましょう。	ミルクコッパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう だっしんにゅう なまクリーム			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	658 kcal 26.2 g 37.8 % 2.8 g	
	とりにくのカレーマヨやき	とりにく					ノンエッグマヨ	カレーこ しお こしょう		
	フランチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	あぶら	ず しお こしょう		
	やさいとウインナーのスープ	*ウインナー		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		とりガラスープ コンソメ こしょう		
	どちらかえらびましょう!									
	みかんゼリー レモンゼリー				みかん レモン	さとう	でんぷん			
25 木	今日は、江刺金札米を使用したご飯です。追肥を制限し、白米特有の光沢や、香り、ねばり、味覚等、食味にこだわり生産されたお米です。	*えさしきんさつまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ		しお	622 kcal 19.5 g 23.0 % 1.7 g	
	エビフライ(パックソース)	えび				こむぎこ	あぶら	ソース しお		
	はくさいいりやさいいため	ぶたにく		にんじん	キャベツ ほうさい もやし	あぶら	さけ しょうゆ スープストック しお			
	はっとじる			にんじん	こぼろ ねぎ	まいだけ だいこん	こむぎこ でんぷん	しょうゆ しお		
	カルシウムウエハース		にゅう			こむぎこ さとう でんぷん	ショートニング あぶら			
26 金	ヨーグルトには、牛乳と同じくらいの栄養価があり、たんぱく質やカルシウムが豊富です。昔、ブルガリアで食べられていたものが各国に広まりました。	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ むぎ		しお	603 kcal 23.2 g 18.8 % 2.3 g	
	シューマイ(2コ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ		しお こしょう		
	ちゅうかさラダ			ほうれんそう	きゅうり もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	ず しょうゆ しお こしょう		
	やさいのちゅうかさスープ			にんじん	ほうさい たまねぎ えのきだけ	じゃがいも		とりガラスープ しょうゆ しお こしょう		
	ヨーグルト	ゼラチン	だっしんにゅう かんてん			さとう				
29 月	今日は果報団子汁です。岩手県南の郷土料理で、だんごの中には、萩の小萩が入っており、その団子を食って人は、果報(良い運)が授かることとされています。	*むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ むぎ		しお	689 kcal 23.1 g 29.0 % 1.6 g	
	とりにくのしおこうじやき	とりにく			ねぎ にんにく	でんぷん		しおこうじ さけ		
	あおなのマヨネーズあえ			にんじん	ほうさい	はくさい	ノンエッグマヨ	しょうゆ		
	かほうだんごじる	とりにく		にんじん せり	ほうさい	こぼろ ほうしんだけ	もろこし でんぷん	しょうゆ しお		
30 火	全国学校給食週間を記念して、今日は韓国料理です。「チヂミ」「ブルコギ」「トック」が韓国料理です。	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こむぎ		しお	673 kcal 18.5 g 21.7 % 2.0 g	
	チヂミ	おから だいす		にんじん にら	たまねぎ にんにく	さとう でんぷん こめこ じゃがいも	ごまあぶら あぶら ショートニング	しょうゆ みりん しお		
	ブルコギ	ぎゅうにく		にんじん	キャベツ ほうさい しめじ えのきだけ にんにく	さとう はちみつ	ごまあぶら	しょうゆ コチュジャン さけ とりガラスープ		
	トックスープ	とりにく			たまねぎ ほうさい にんにく	こめ でんぷん	ごまあぶら	しょうゆ しお		
31 水	今日はイギリス料理の給食です。「スコッチエッグ」「コールスローサラダ」「グリーンシチュー」がイギリス料理です。今日は、シチューをグリーンシチューにしてみました。	コッパン ぎゅうにゅう チョコクリーム	ぎゅうにゅう だっしんにゅう			こむぎこ さとう チョコ	ショートニング	しお イースト	782 kcal 28.3 g 35.9 % 3.1 g	
	スコッチエッグ	たまご とりにく		にんじん	たまねぎ	パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら	みりん しお こしょう		
	コースローサラダ	*ハム		にんじん	きゅうり キャベツ	さとう	ノンエッグマヨ	しお		
	グリーンシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	バター	ベシャメルワ シチュールク しお こしょう		

★裏面もご覧ください。

◆◇給食のない日◆◇

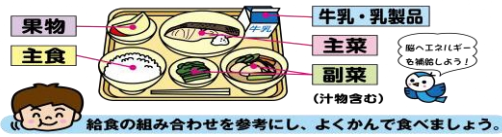
姉小・・・17、18日 黒小・・・17日 羽小・・・17日

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごすように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？



集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるとお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかわくことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。



ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腸持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

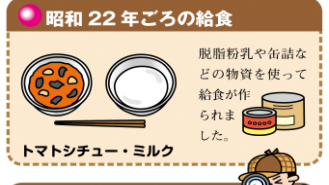


学校給食の起源は、明治 22 (1889) 年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。



★ 昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和 25 (1950) 年度からは 1 月 24 日~30 日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★ 昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。



★ 子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成 17 (2005) 年に「食育基本法」が成立。平成 20 (2008) 年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました (2009 年 4 月 1 日施行)。

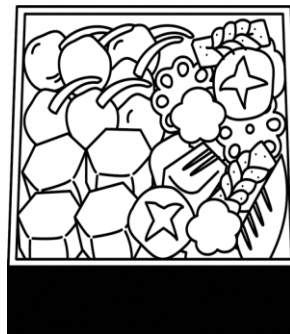
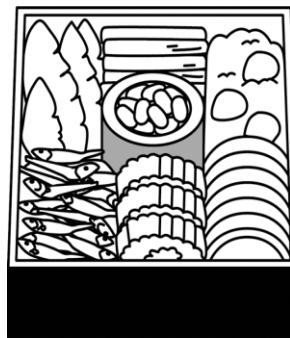


おせち料理の願いや意味を知ろう！

◎おせち料理にこめる願い

お正月は、「歳神さま」をそれぞれの家にお迎えする大切な年中行事です。そして、1年の幸せを願い、歳神さまと共に家族でいただく食事がおせち料理です。おせち料理は、昔から、料理の一つひとつに、さまざまな願いをこめて作り、重箱に詰めて、大切に食べられてきました。地域や家庭によって違いがありますが、おもな料理とこめられた願いや意味について、見ていきましょう。

<p>黒豆</p> <p>まめまめしく (まじめに) 生活できるように</p>	<p>かまぼこ</p> <p>日の出の形に似ているので、めでたさを表現</p>	<p>かすのこ</p> <p>ニシンは多くのたまごを持つことから、子どもたちの願い</p>	<p>だてまき</p> <p>巻物 (書物) に見えることから、頭がよくなるように</p>
<p>田作り</p> <p>昔は畑の肥料にイワシを使っていたことから、豊作を願う</p>	<p>きんとん</p> <p>金色に見えることから、豊かな生活ができるように</p>	<p>昆布巻き</p> <p>「よろこぶ」の「こぶ」にかけて、めでたさを表現</p>	<p>えび</p> <p>長いひげと腰がまがった姿から、長生きできるように</p>
<p>紅白なます</p> <p>紅と白の組み合わせで、家族の幸せや平和を表現</p>	<p>くわい</p> <p>大きな芽が出ることから、「めでたい」や出世できるように</p>	<p>れんこん</p> <p>穴から向こうが見えるので、先を見通せるように</p>	<p>ごぼう</p> <p>しっかりと地に根づいた生活を送れるように</p>



◎12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。

	食品名	産地		食品名	産地		食品名	産地
主にエネルギーになる食品	米	奥州	主に体をつくる食品	牛乳	岩手県	主に体の調子を整える食品	さつまいも	茨城県
	麦	日本		脱脂粉乳	北海道		こまつな	一関市
	パン用小麦粉	岩手県		チーズ	北海道		チンゲンサイ	奥州市
	じゃがいも	北海道		ヨーグルト	岩手県		にら	栃木県
	砂糖	日本		卵	奥州市		にんじん	北海道
	米粉	奥州市		豚肉	岩手県		ピーマン	奥州市
	白絞油	日本		鶏肉	岩手県		きゅうり	奥州市
	バター	北海道		ウインナー	日本		きゅうり	宮城県
	でん粉	北海道		ベーコン	日本		ごぼう	青森県
				豆腐	奥州市		だいこん	奥州市
				油揚げ	奥州市		たまねぎ	北海道
				みそ	奥州市		ねぎ	奥州市
		さば	ノルウェー	白菜	奥州市			
				大豆もやし	雫石町			
				緑豆もやし	雫石町			
				えのきだけ	宮城県			
				ぶなしめじ	長野県			
				みかん	長崎県			

※食材は当日納入になっておりますので青果類・魚介類については、市場の状況により見積等で選定していた予定地以外のものが入荷される場合があります。
 ※奥州市産使用食材の放射性物質の測定結果については、奥州市のホームページに掲載しています。
 ※奥州市産以外の放射性物質の測定結果については、各県のホームページ等を参照願います。
 ※安全確認のため出来上がった給食「まるごと1食分」の測定結果についても、平成24年1月(3学期)より奥州市のホームページに掲載しています。