



1月 こんだてひょう



日	主食	牛乳	おかず	たべもののはたらき			I値(1食分) たんぱく質(g)		ひとくちメモ	
				赤 ちやくやく ほねをつくる	黄 ねつやちから ものになる	緑 からだのしょうし をととのえる	小	中		
15 (水)	ごはん		とりじる ますしおやき さといものそぼろに	ぎゅうにゅう どりにく こうやとうふ ますしおやき ふたひきにく	ごはん いたふ さといも	にんじん はくさい ほししいたけ だいこんな	ごぼう ながねぎ しょうが こんにゃく	577 28.4	732 34.7	今月の目標は「日本の食文化について知ろう」です。和食文化は自然の恵みに感謝し、年中行事と深くかわりながら家族や地域に受け継がれてきました。給食も和食を基本に作られています。 *魚の骨に気をつけましょう
16 (木)	ごはん		だいこんのみそしる とりのからあげ ブロッコリーサラダ りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう どりのからあげ あぶらあげ りんごヨーグルト	ごはん あぶら ごまドレッシング	にんじん れんめじ ブロッコリー コーン	だいこん だいこんな えだまめ	637 24.8	742 28.5	甲洋小学校6年生が考えた地場産物を使った献立です。秋に授業をしているので、栗やりんごを取り入れ季節感を出していますね。栗は縁起物(えんぎもの)としておせち料理にも使われます。
17 (金)	うどん		カレーうどん ほうぎょうザ なべこだんご	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ほうぎょうザ あずき	パックうどん カレールー ひめもち さとう	にんじん ほうれんそう ほししいたけ	たまねぎ ながねぎ	698 25.0	820 28.6	なべこ団子は南部地方で食べられる郷土料理です。大きな鍋にあんこ汁を作り、その中にへちまこ団子を入れて煮ることからなべこ団子と言います。へちまこはハソの意味で真ん中にくぼみをつけて作ることで、あんこがからみやすくなります。*団子はよくかんで食べましょう。
20 (月)	ごはん		すきやきに とりつくね ブロッコリーのいそべあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ とりつくね	ごはん いたふ	にんじん えのきだけ ながねぎ	はくさい しゅんぎく ブロッコリー	603 27.1	739 31.4	米や魚、肉、野菜や果物などの食材は自然からの恵みです。食べるということは植物や動物の命をいただくことです。「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつはすべての人や物、神様に感謝する日本人ならではの気持ちの込め方です。
21 (火)	ごはん		とうふのみそしる さばみそに ちくぜんに	ショア とうふ あぶらあげ さばみそに どりにく	ごはん ごまあぶら さとう	にんじん ながねぎ れんこん こんにゃく いんげん	えのきだけ ごぼう たけのこ ほししいたけ	568 25.1	747 32.0	筑前煮はたけのこやれんこん、根菜などを使った煮物です。めでたい食材なので正月料理としても作られます。たけのこはすくすく育つように、れんこんは見通しがきく、ごぼうは根がはるなど健康や繁栄(はんえい)の願いが込められています。
22 (水)	ごはん		みそかきたまじる ヒレカツ くろまめひじき カットりんご	ぎゅうにゅう とうふ たまご くろまめ さつまあげ	ごはん かたくりこ あぶら	にんじん ら いんげん	しめじ こんにゃく りんご	633 27.3	770 30.8	黒豆ひじきはひじきの煮物に黒豆を入れて作りしました。黒豆やひじきの黒は魔よけの色で、正月料理に黒豆が使われるのは悪いことが起きないように、そして「まめまめしく」暮らせませすよという健康長寿の願いが込められています。
23 (木)	ミルク パン		クリームシチュー にくだんご (1・2年 1ヶ 3年~2ヶ) カリフラワーのサラダ	ぎゅうにゅう どりにく なまクリーム にくだんご	ミルクパン じゃがいも シチュールー ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース カリフラワー ブロッコリー	きゅうり コーン	767 32.1	853 35.3	日本人の食事は和食文化を継承しつつ、海外の文化も受け入れながら発展してきました。主食がパンでも主菜や副菜となるおかずや野菜料理をそろえることで、栄養バランスをとることができるのです。
24 (金)	ごはん		おでん なっとう もやしのごまサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ つみれ こんぶ なっとう	さつまあげ うずらたまご ほくしチキン	にんじん こんにゃく もやし	だいこん ごまつな	613 27.1	748 30.9	朝食の定番、納豆は栄養的にも万能で、健康効果が期待されているので昼や夜に食べるのもおすすめです。海外にも同じような豆の発酵食品はありますが、独特なおいさなやネバネバした食感は日本ならではです。 *おでんにうずら卵、こんにゃくなどが入っているので、よくかんで食べましょう。
27 (月)	ごはん		キャベツのみそしる とりのてりやき にくじゃが	ぎゅうにゅう なまあげ とりのてりやき ぶたにく	ごはん じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ グリーンピース	キャベツ こんにゃく	609 26.6	766 31.9	和食に欠かせない「だし」は昆布やかつおぶしなどを煮出してとり、料理のベースとして使われます。給食のみそ汁も「だし」をとって作っています。みそ汁は体を温める効果もあるので、「だし」のうま味を味わいながら残さず食べてほしいですね。
28 (火)	ごはん		モロヘイヤスープ ハンバーグ にくやさしいため	ぎゅうにゅう たまご ハンバーグ ぶたにく	ごはん かたくりこ ごまあぶら	にんじん えのきだけ パプリカ ピーマン キャベツ きりぼしだいこん	モロヘイヤ	605 27.2	755 32.2	日本が長寿国なのは食生活にあるともいわれています。ごはんを中心に汁物、肉や魚のおかず、野菜のおかずを組み合わせた食事はバランスがよく「日本型食生活」といい、私たちの食事の基本となっています。
29 (水)	たきこみ ごはん		なめこのみそしる ほたてフライ (1・2年 1ヶ 3年~2ヶ) てっこサラダ もものタルト	ぎゅうにゅう とうふ ほたてフライ チーズ ちりめんじゃこ	さんさいごはん あぶら ごまドレッシング もものタルト	にんじん なめこ ブロッコリー だききみ さんさい	ながねぎ だいこん	644 23.0	734 25.7	木内々小学校6年生が考えた地場産物を使った献立です。いろいろな食感を楽しんでほしいという思いが込められています。人気のある給食メニューをうまく組み合わせていますね。おいらせ町で作られている炊き込みご飯の素を使っています。 *ほたてフライはよくかんで食べましょう。
30 (木)	ごはん		おいらせじる いわしうめ ぶたにくとこんぶのいりに	ぎゅうにゅう とうふ いわしうめ	ごはん ながいも さとう	にんじん ながねぎ こんにゃく	ごぼう キャベツ ほししいたけ	597 27.1	755 32.7	●●●おいらくん給食●●● おいらせ汁は百石地区と下田地区が合併し、おいらせ町になった記念に給食メニューとして考えられました。おいらせ町でとれる野菜や魚を使った汁物です。奥入瀬川では鮭がとれていましたが、最近環境の変化で減ってきています。また、鮭がもどってくるという嬉しいですね。 *魚の骨に気をつけましょう
31 (金)	むぎごはん		ポークカレー フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく	おぎごはん じゃがいも カレールー シャインマスカット ゼリー	にんじん たまねぎ しょうが すりおろしりんご みかん	はくどう パイン	699 19.9	870 23.5	カレーやラーメンは日本独自に発展し、今は国民食と言われるほど日本人が好んで食べる料理です。しかし、そればかり食べていると栄養がかたよって、塩分、脂肪、炭水化物のとり過ぎになってしまうので、食べすぎには気をつけましょう。

●献立及び使用食材は都合により変更することもありますのでご了承ください
●赤字は県産品またはおいらせ町産の食材です*****
●スプーンがついている日ははしとスプーンをもってきましょう*****

しんねん
新年あけましておめでとうございます。
こんねん
今年度も、残すところあと3か月となりました。
ひつづ
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
みりよく
魅力ある給食作りを努めていきたいと思ひます。
ほんねん
本年もよろしくお願ひ致します。

ことし 今年(へび)年!

へびは、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。



このQRコードを読み込むと給食センターのサイトにアクセスでき、献立表やアレルギー詳細献立を確認することができます

毎月「おいらくん給食」を実施しているよ。
一口メモなどで使っているおいらせ産の食材や県産品を紹介するね。1月は30日だよ!

*おいらせ町の給食は無料化事業を実施しており、町民の税金で賄われています。

うらにも「給食だより」があります。見てね!

<11月の給食残食量>

●毎日の残食量を計っています

1日に残るご飯
平均28.9kg
(1人当たり 12.8g)

1日に残るおかず
平均90.7kg
(1人当たり 38.9g)
*汁や牛乳も含んだ量です

食べて元気に！

【食育月間 食べ残しを減らそう！キャンペーン】

ご協力ありがとうございました。
リクエストされたメニューは3学期に取り入れる予定です。お楽しみに♪

～11月の結果発表～

★金メダル賞★

リクエスト券を獲得した学級です！

- ・甲洋小学校 2年1組
5年1組
- ・木ノ下小学校 5年1組
- ・百石中学校 2年1組

☆銀メダル賞☆

- ・甲洋小学校 1年1組
3年1組

●銅メダル賞●

- ・木ノ下小学校 6年1組
百石中学校 1年1組

殿堂入り

6月、11月ともによく食べた学級です！

- ・甲洋小学校 4年1組
- ・木ノ下小学校 5年2組
6年3組
6年4組
- ・百石小学校 6年松組
6年竹組

- ・百石小学校 5年松組
- ・下田中学校 2年A組



かがみ 鏡もちをおいしく食べて
今年1年、元気にすごしましょう！

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。



学校給食の移り変わりをしてみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>

お正月の言葉パズル

下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、残った言葉をならびかえて、〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ
- ヨコは左から右へ
- ナナメは どの方向へも

例

お	し	る	こ	た	こ
し	る	こ	た	こ	た
こ	た	こ	た	こ	た

パズル

る	か	ず	の	こ
こ	に	く	た	れ
ぞ	ぶ	ろ	か	ん
う	か	ま	ぼ	こ
に	し	め	き	ん

ヒント：お正月のおそび