

今月の給食目標

きゅうしょくについて かんがえよう。

わたしの給食目標
【給食の時間に頑張りたいことを書きましょう。】

(例) 苦手なものも一口はチャレンジする。 など

今月は全国学校給食週間があります

1月24日から1月30日までです。

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。

1月の地場産物の活用について

森町で作られた食材・食品

こめ たまご きゅうり だいこん ながねぎ じゃがいも

イカかまぼこロquette (いなみ食品)

森町近隣の町で作られた食材・食品

キャベツ ごぼう もやし にんじん 玉ねぎ

ピーマン だいこん 長ねぎ

1月20日（火）の給食に注目です

この日の給食は、森小学校の保健体育委員会のみなさんが『体をあたためるかぜ予防給食メニュー』をテーマとして献立を考えてくれました。

特に注目なのが、【ぽかぽかコンソメスープ】です。

スープに使う食材選びにこだわっています。また、そのほかのメニューもみんなが給食をなるべく残さずに食べられるようにすることや栄養のバランスに気をつけながら考えていました。あじわって食べてください。

平均栄養摂取量			
	エネルギー	たんぱく質	脂質
幼稚園	453kcal	18.6g	16.5g
小学校 (中学年)	601kcal	23.6g	21.1g
中学校	750kcal	28.6g	24.4g
	カルシウム	鉄	食塩相当量
幼稚園	267mg	2.5mg	1.8g
小学校 (中学年)	349mg	3.2mg	2.4g
中学校	377mg	3.9mg	3.1g

13	トマトクリームパスタ	牛乳
黄	スパゲティ 生クリーム 油	
赤	ベーコン	牛乳
緑	玉ねぎ トマトピューレ しめじ にんにく	
チキンナゲット 1人2こずつ		
黄	でんぶん さとう こむぎこ	
赤	とり肉	
フルーツゼリー		
黄	ゼリー	
緑	みかん もも バイナッブル	
 きいちゃん 運動したり、勉強するための エネルギーになるよ！ きいちゃんの食べ物は何かな??		

14	ごはん	牛乳
黄	米	
赤	牛乳	
豚汁		
黄	じゃがいも	
赤	ぶた肉 どうぶ みそ	
緑	玉ねぎ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ つきこんにやく	
サバ西京焼き		
赤	さば みそ	
なっとう		
赤	なっとう	
『サバ西京焼き』は、 ほねに きをつけながら たべてね。		

15	まめパン	牛乳
黄	パン	
赤	金時甘納豆	牛乳
じゃがいもスープ		
黄	じゃがいも オリーブオイル	
赤	ベーコン	
緑	玉ねぎ にんじん どうもろこし にんにく パセリ	
チキンバジルオープン焼き		
黄	パン粉 さとう	
赤	とり肉	
緑	バジル	
チリコンカン		
黄	油 三温糖	
赤	ぶた肉 大豆	
緑	玉ねぎ にんじん にんにく トマトピューレ バジル	
パンは一口サイズにちぎってたべてね		

16	ごはん	牛乳
黄	米	
赤	牛乳	
みそ汁(だいこん・なめこ)		
赤	みそ	
緑	だいこん なめこ	
肉豆腐		
黄	三温糖 油	
赤	焼き豆腐 ぶた肉	
緑	玉ねぎ にんじん つきこんにやく	
甘酢和え		
黄	さとう	
赤	ツナフレーク	
緑	キャベツ きゅうり にんじん	

19	ごはん	牛乳
黄	米	
赤	牛乳	
かぼちゃ団子汁		
黄	かぼちゃ団子	
赤	とり肉 油あげ	
緑	にんじん だいこん ごぼう	
イカかまぼこロquette		
黄	パン粉 てんぶん 油 さとう	
赤	すけどうだら するめいか	
緑	玉ねぎ にんにく	
昆布のいためもの		
黄	白いりごま 三温糖 油	
赤	ぶた肉 さつまあげ こんぶ	
緑	にんじん しらたき	

20	ソフトフランスパン	牛乳
黄	パン	
赤	牛乳	
ぽかぽかコンソメスープ		
黄	マロニー	
赤	ミートボール	
緑	だいこん にんじん しめじ しょうが	
ハンバーグ(デミグラスソース)		
黄	さとう	
赤	とり肉 ぶた肉	
緑	玉ねぎ トマトペースト にんにくペースト しょうがペースト にんじんペースト りんごジュース	
フルーツヨーグルト		
黄	さとう	
赤	ヨーグルト	
緑	みかん もも バイナッブル パナナ	
パンは一口サイズにちぎってたべてね		

21	ごはん	牛乳
黄	米	
赤	牛乳	
みそ汁(たまご・もやし・長ねぎ)		
赤	たまご みそ	
緑	もやし 長ねぎ	
わかどりのゴマ तरीやき		
黄	パン粉 油 ごま さとう	
赤	とり肉	
ほうれん草のごま和え		
黄	三温糖 白すりごま	
緑	ほうれん草 もやし にんじん	

22	しょうゆラーメン	牛乳
黄	ラーメン さとう	
赤	ぶた肉 なた	
緑	長ねぎ ほうれん草 しょうが	幼稚園・小学校 1人2こずつ 中学校 1人3こずつ
揚げしゅうまい		
黄	こむぎこ てんぶん さとう	
赤	ぶた肉	
緑	玉ねぎ しょうがペースト	
ぶどうゼリー		
黄	ゼリー	

23	ホイコーロー丼	牛乳
黄	米 油 三温糖 てんぶん	
赤	ぶた肉	牛乳
緑	キャベツ にんじん もうそう 長ねぎ ピーマン しいたけ にんじん しょうが	
みそ汁(とうふ・わかめ)		
赤	とうふ わかめ みそ	
マロニーサラダ		
黄	マロニー さとう ごま油 白いりごま	
赤	ハム	
緑	きゅうり にんじん どうもろこし	
 あかちゃん 血や筋肉を作って体を大きくしたり、 力を強くするよ！ あかちゃんの食べ物は何かな??		

26	ごはん	牛乳
黄	米	
赤	牛乳	
わかめスープ		
赤	わかめ とうふ なた	
緑	長ねぎ	
はるまき		
黄	はるさめ さとう 小麦粉 てんぶん	
赤	ぶた肉 ひじき	
緑	キャベツ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ しょうが	
ナムル		
黄	白いりごま ごま油	
緑	こまつな にんじん もやし どうもろこし	

27	きなこ揚げパン	牛乳
黄	パン 三温糖 油	
赤	大豆きなこ	牛乳
やさしいスープ		
赤	ウインナー	
緑	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン どうもろこし	
アンサンブルエッグ		
黄	じゃがいも さとう てんぶん	
赤	たまご チーズ ベーコン 牛乳	
緑	玉ねぎ	
ヨーグルト		
赤	ヨーグルト	
パンは一口サイズにちぎってたべてね		

28	ごはん	牛乳
黄	米	
赤	牛乳	
根菜のゴマ汁		
黄	じゃがいも 白すりごま 白いりごま	
赤	油あげ みそ	
緑	だいこん にんじん ごぼう 長ねぎ	
ホッケフライ		
黄	パン粉 小麦粉	
赤	ホッケ	
ひじき煮		
黄	三温糖 油	
赤	さつまあげ ひじき	
緑	しらたき にんじん いんげん しいたけ	
『ホッケフライ』には、 ほねがはいっていることがあります。 きをつけながら たべてね。		

29	塩やきそば	牛乳
黄	やきそば	
赤	ぶた肉	
緑	キャベツ しいたけ 玉ねぎ もやし にんじん 長ねぎ	
いろどりシューマイ		
黄	こむぎこ 油 さとう てんぶん	幼稚園・小学校 1人2個 中学校 1人3個
赤	とうふ すりみ 大豆 ぶた肉	
緑	かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ しょうが	
フルーツ杏仁		
黄	杏仁豆腐	
緑	みかん もも バイナッブル	
 みどりちゃん ばい菌や病気から を守ってくれるよ！ みどりちゃんの食べ物は何かな??		

30	ごはん	牛乳
黄	米	
赤	牛乳	
かきたま汁		
赤	たまご とうふ 油あげ みそ	
緑	にんじん	
ぶた肉とはるさめのいためもの		
黄	はるさめ 油 ごま油	
赤	ぶた肉	
緑	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが	
ゆかり和え		
赤	しらす	
緑	キャベツ にんじん きゅうり ゆかり	
		

お魚料理 骨に気をつけて

給食で出ている、『お魚のフライ』や『焼き魚』は、手作業で骨を取り除いていますが、残っていることがあります。

骨に気をつけながら、よくかんで食べるようにしましょう。