

1月の給食目標は「給食について考えよう」



学校給食予定献立表



食事をするときは「良い姿勢で、よく噛んで」食べましょう！

令和6年度 第604号

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名
1月分の給食費の口座振替日は1月31日(金)です。 ※残高不足にご注意下さい		14 ごはん お雑煮	(低)622 (中)673 (高)724 (中学)789 低22.7 中24.0 高25.4 中学27.2 煮込み餅、つと(赤湯)、鶏肉 ごぼう、たけのこ水煮 かつおだし しょうゆ、みりん、食塩	15 茹でうどん 鶏南蛮うどん	(低)678 (中)719 (高)732 (中学)801 低25.7 中27.4 高28.1 中学30.8 鶏肉、玉葱、長ねぎ 刻み揚げ、ほうれん草、鶏だし そばつゆ【小麦、そば、大豆】 みりん、しょうゆ、三温糖	16 スライスパン ジュリアンスープ	(低)563 (中)567 (高)568 (中学)619 低20.7 中20.9 高21.0 中学22.5 キャベツ、玉葱、人参 コーン、食塩、こしょう チキンコンソメ プイヨングラニューール 鶏肉、トマトケチャップ、玉葱、砂糖 白ワイン、りんご、食塩、にんにく、でん粉 たん白加水分解物、豆板糖、酵母エキス オニオンパウダー、粒状植物性たん白 小麦粉、パン粉、ナツメグパウダー デキストリン、しょうゆ、香辛料 ぶどう糖、大豆粉、植物油 揚げ油【鶏肉、小麦、大豆、りんご】	17 麦入りごはん ハヤシライス	(低)617 (中)674 (高)732 (中学)823 低21.6 中23.4 高25.2 中学28.1 豚肉、じゃがいも、玉葱、人参 生クリーム、チーズ、バター 赤ワイン、食塩、こしょう トマトピューレー ウスターソース、ハヤシルウ エスパニョールソース 【乳、小麦、大豆、りんご、豚肉、鶏肉、バナナ】
		いわしの梅煮	いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ 梅酢、発酵調味料、でん粉 梅肉ペースト、鰹削り節 こんぶだし【小麦、大豆】	ちくわの磯辺揚げ	魚肉すり身、でん粉 難消化性デキストリン 砂糖、植物油、食塩、魚醤 粉末状植物性たん白 ドロマイト、小麦粉、あおさ しょうゆ、揚げ油【小麦、大豆】	じゃがいものハニーマスタード炒め	じゃがいも、サラダ油、三温糖 ウインナー【鶏肉、豚肉、大豆】、食塩 ハニーマスタードソース【りんご】	フルーツゼリー和え	パイン缶、りんご缶 マスカットゼリー【りんご】 カクテルゼリー 【りんご、もも、大豆】
		紅白和え	人参、もやし ごま香るうま塩ドレッシング 【ごま、大豆】	茹でスパゲティ	(低)619 (中)668 (高)686 (中学)771 低28.7 中31.3 高32.6 中学36.9 豚ひき肉、玉葱、人参、大豆、そば トマトピューレー、三温糖 トマトケチャップ、バター ウスターソース、にんにく チーズ、白ワイン、パセリ、食塩 エスパニョールソース ハヤシルウ 【乳、小麦、大豆、りんご、豚肉、鶏肉、バナナ】	コッペパン 小松菜とベーコンのスープ	小松菜、ショルダーベーコン【豚肉】 玉葱、コーン、食塩、こしょう チキンコンソメ プイヨングラニューール 鶏肉、豚肉、玉葱、パン粉、豚脂 食塩、粉末状植物性たん白、香辛料 粒状植物性たん白、植物油 たん白自己消化物、砂糖、醸造酢 トマトケチャップ、しょうゆ 生姜、なたね油 【小麦、大豆、ごま、豚肉、鶏肉、りんご】	麦入りごはん 地産地消の日① 壮瞥産卵の親子丼	イベント食【学校給食週間】 (低)778 (中)838 (高)900 (中学)984 低26.2 中28.8 高31.2 中学34.9 鶏卵、鶏肉、しらたき 刻み揚げ、玉葱、人参 長ねぎ、たけのこ水煮 三温糖、みりん、清酒 かつおだし、しょうゆ
		20 ごはん 美味しいものしか入っていないスープ 白身魚の香草フライ 冬野菜のサラダ	イベント食【大滝徳島高等学校9年生卒業立】 (低)595 (中)640 (高)684 (中学)736 低20.6 中21.6 高22.4 中学23.8 ショルダーベーコン【豚肉】、玉葱 キャベツ、さつまいも、食塩 こしょう、チキンコンソメ プイヨングラニューール ホキ、パン粉、小麦粉 バッターミックス バジルペースト、食塩 揚げ油【小麦、大豆】 ほうれん草、人参、もやし 香りごまドレッシング【ごま】	21 ごはん じゃがいもの味噌汁 豆腐ハンバーグ 小袋ソース にんじんしりしり	(低)536 (中)578 (高)621 (中学)669 低19.9 中20.8 高21.7 中学22.7 じゃがいも、玉葱、長ねぎ かつおだし、みそ 豆腐、粒状植物性たん白、玉葱 鶏肉、豚脂、でん粉、砂糖、食塩 粉末状植物性たん白、みりん 酵母エキス、香辛料 【大豆、鶏肉、豚肉】 【りんご、大豆】 人参、まぐろ水煮、ごま油、三温糖 香味そばつゆ甘口【小麦、大豆】	22 茹でスパゲティ ミートソーススパゲティ 青のりフライドポテト	(低)619 (中)668 (高)686 (中学)771 低28.7 中31.3 高32.6 中学36.9 豚ひき肉、玉葱、人参、大豆、そば トマトピューレー、三温糖 トマトケチャップ、バター ウスターソース、にんにく チーズ、白ワイン、パセリ、食塩 エスパニョールソース ハヤシルウ 【乳、小麦、大豆、りんご、豚肉、鶏肉、バナナ】 ナチュラルカットポテト 揚げ油、食塩、青のり	23 コッペパン 小松菜とベーコンのスープ 肉団子(ケチャップ味)2コ ツナマヨサラダ	(低)590 (中)595 (高)601 (中学)688 低27.8 中28.2 高28.6 中学32.4 小松菜、ショルダーベーコン【豚肉】 玉葱、コーン、食塩、こしょう チキンコンソメ プイヨングラニューール 鶏肉、豚肉、玉葱、パン粉、豚脂 食塩、粉末状植物性たん白、香辛料 粒状植物性たん白、植物油 たん白自己消化物、砂糖、醸造酢 トマトケチャップ、しょうゆ 生姜、なたね油 【小麦、大豆、ごま、豚肉、鶏肉、りんご】 ブロッコリー、ノンエッグマヨネーズ ツナライントフレック【大豆】 三温糖、食塩、こしょう
27 鮭わかめごはん 油揚げの味噌汁 発芽玄米つくね 白菜のごま和え 焼きのり5枚	イベント食【学校給食週間】 (低)609 (中)655 (高)703 (中学)760 低25.0 中26.4 高27.6 中学29.6 わかめ、鮭、食塩、還元水あめ、砂糖 昆布エキス、酵母エキスパウダー【鮭】 刻み揚げ、長ねぎ、大根 かつおだし、みそ 鶏肉、パン粉、粉末状大豆たん白、玉葱 でん粉、豚脂、発芽玄米、砂糖、食塩 酵母エキス、香辛料、しょうゆ 果糖ぶどう糖液糖、発酵調味料 カツオブシエキス、しょうゆ調味料 【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】 白菜、人参、白すりごま、上白糖 しょうゆ、ごま油	28 麦入りごはん 地産地消の日② 伊達産ほたてカレー アロニア入りヨーグルト和え	イベント食【学校給食週間】 (低)610 (中)668 (高)724 (中学)798 低21.3 中23.2 高24.9 中学27.4 ほたて、玉葱、人参、じゃがいも にんにく、豆乳クリーム 赤ワイン、ウスターソース トマトピューレー、チキンコンソメ フライドオニオン、カレーウ 【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】 噴火湾担振海区漁業振興推進協議会からいただいたほたてが入っています！	29 茹でラーメン 小樽市ご当地メニュー あんかけ焼きそば風 焼き目付き2コ 給食週間ゼリー(はちみつゆず)	イベント食【学校給食週間】 (低)644 (中)685 (高)699 (中学)771 低33.0 中35.5 高37.3 中学42.0 豚肉、むきえび、いか、白菜 人参、たけのこ水煮、ごま油 でん粉、チタンソース 醤油ラーメンスープ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま、ゼラチン】 キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、豚脂 玉葱、にら、粒状大豆たん白、なたね油 ごま油、食塩、清酒、でん粉、もち米粉 オイスターソース、たん白加水分解物 しょうゆ、大豆粉、ポークエキス調味料 砂糖、酵母エキス、サフラワー油、香辛料 【小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま】 グラニューール糖、粉飴、果糖 はちみつ、ゆず果汁	30 スライスベーグル 昭和20年代の給食を再現！ トマトシチュー ポークハムカツ 手作りソース 千切りキャベツ	イベント食【学校給食週間】 (低)641 (中)662 (高)679 (中学)799 低24.5 中25.5 高26.3 中学30.9 小麦粉、砂糖、小麦グルテン、ショートニング 食塩、モルト、イースト【小麦】 鶏肉、じゃがいも、玉葱、ブロッコリー ダイオウマ、生クリーム、三温糖、バター にんにく、赤ワイン、ウスターソース こしょう、トマトピューレー プイヨングラニューール、デミグラスソース ハヤシルウ、ビーフシチューウ 【乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ、ゼラチン】 豚肉、食塩、粉末状植物性たん白、香辛料 砂糖、パン粉、植物油、大豆粉 粉末状混合調味料、水溶性食物繊維 【豚肉、大豆、小麦】 トマトケチャップ、ウスターソース 中濃ソース、しょうゆ、みりん、三温糖 キャベツ	31 ごはん 肉団子スープ 真鱈のスパイス揚げ 無限！もやし!!	(低)615 (中)664 (高)710 (中学)784 低22.0 中23.3 高24.7 中学26.2 とり肉団子【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】 白菜、長ねぎ、食塩、こしょう カットわかめ、鶏ガラスープ 塩ラーメンたれ 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】 真鱈、でん粉、食塩、砂糖 ぶどう糖、粉末しょうゆ 香辛料、揚げ油【大豆、小麦】 もやし、白ごま、ラー油【ごま】 にんにくパウダー、ごま油 鶏ガラスープ、しょうゆ

おにぎりの作り方
 茶碗をゆすって
 鮭わかめごはんを丸めて、
 のりではさんで
 出来上がり♪

今年巳(へび)年！

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

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。

塩分・脂質平均栄養価は

	エネルギーKcal	塩分g	脂質g
低学年	623	2.3	20.2
中学年	663	2.4	20.8
高学年	697	2.5	21.4
中学生	771	3.0	22.9

- 牛乳は毎日つきます。
- 都合により献立の一部を変更する場合があります。
- 食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。
- お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。
- お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。

※食物アレルギーの表記について
 ●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。
 ●【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。
 ●茹でスパゲティは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。
 ●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。

給食について考えよう!



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。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

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思われる給食。</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>

学校給食に食材を提供いただきます!

『伊達市農協青年部』から「さつまいも」をいただきます!

『噴火湾胆振海区漁業振興推進協議会』から「ほたて」をいただきます!

24日(金) 大学いも!

このさつまいもは、東小学校の2年生が収穫した“シルクスイート”という品種です。甘みが強く、なめらかな口あたりが“シルク”という名前の由来にもなっています!

28日(火) 伊達産 ほたてカレー!

ほたてのおいしさを子どもたちに知ってもらいたいという気持ちから、ご提供いただきます!地元の恵みを味わって食べましょう!

29日(水) 小樽市ご当地メニュー

“小樽あんかけ焼きそば親衛隊”が存在するほど市民に愛されるご当地メニュー、「あんかけ焼きそば」!市内の中華料理店から広まったと言われています。油で焼き目をつけた麺に、肉や魚介類、野菜がたっぷりのあんをかけて食べるのが主流です。しっかり食べて、体の芯まで温まろう!

かがみびら 鏡開き

鏡開きという行事があります

お正月にお供えした鏡もちを下ろし

手や木づちで割って雑煮や汁粉にして食べます

「割る」「切る」というのは縁起が悪いので

「開く」という縁起の良い言葉を使います

今年も良い年になりますように

よく噛んで食べよう!

14日(火)は、小さなおもちの入った「お雑煮」が登場!おちは丸飲みせず、しっかりよく噛んで食べましょう!



20日(月) 大滝徳舜警学校 後期課程9年生 考案献立!

食に関する授業の中で、栄養バランスや季節感、予算、いどりに気をつけて考えてくれました!

ごはん
美味しいものしか入っていないスープ
自身魚の香草フライ
冬野菜のサラダ

【考案者からのアピールポイント】
とにかく自分が好きな食材を使いながら、すべてを意識したパーフェクトな献立にしました!皆も好きなものがたくさん入っていると思うので、残さず食べて下さい!

お正月の食べもの 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	く		に
し	く		ら
る			た
こ			こ

ヒント: お正月のあそび

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

〇〇〇