

令和6年度

「食」の現場から「食育」の現場へ！おいしく、安心・安全な給食を届けます。

# 1月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

1月の食育目標：日本の食文化を知ろう。

●ご飯を中心としてバランスの良い食事をしよう。●感謝して食べよう。

今月のカミカミ献立の日

- 9日※…たくあん和え
- 22日※…レンコンサラダ
- 23日※…こんにやくサラダ
- 24日※…りっちゃんサラダ
- 29日※…すいとん汁、茎わかめのサラダ
- 30日※…せんべい汁、ソースカツ
- 31日※…いかカツ

**赤** 血や肉となる  
**緑** 体の調子を整える  
**黄** 熱や力となる  
**家** 家であってほしい食べ物

月	火	水	木	金	
<b>今月の平均栄養価</b> ※( )は基準値です。					
幼稚園	小学校	中学校			
エネルギー (kcal)	548 (490)	615 (650)	767 (830)		
たんぱく質 (g)	21.6 (16~25)	24.8 (21~33)	30.4 (27~42)		
脂質 (g)	16.7 (11~16)	19.0 (14~22)	23.1 (18~28)		
カルシウム (mg)	291 (290)	346 (350)	419 (450)		
食塩 (g)	2.3 (1.5未満)	2.5 (2.0未満)	3.0 (2.5未満)		

  

日	献立	栄養価 (幼稚園)	栄養価 (小学校)	栄養価 (中学校)
8	・からし和え ・鶏肉のレモン風味(2コ) ・ごはん・じゃがいものみそ汁	482kcal 21.2g	580kcal 31.8g	704kcal 35.1g
9	・たくあん和え ・納豆 ・麦ごはん ・大根のそぼろ煮	532kcal 23.9g	598kcal 26.8g	740kcal 32.8g
10	・もやしナムル ・肉シウマイ(2コ) ・中華めん ・塩野菜タンメンかけ汁	609kcal 27.0g	674kcal 30.1g	821kcal 36.2g
13 成人の日				
14	・コールスローサラダ ・だいたいハバロア ・麦ごはん ・チキンカレー	612kcal 17.0g	689kcal 19.8g	839kcal 23.9g
15	・ひきな炒り ・伊達鶏コロッケ ・ごはん ・みそちゃんこ汁	564kcal 22.2g	630kcal 25.5g	783kcal 31.2g
16	・豚肉の千層チヂミ ・肉団子(2コ) ・カルシウム入りごはん ・中華ソース	518kcal 21.1g	580kcal 24.0g	695kcal 27.8g
17	・かわりおひたし ・さばの塩焼き ・ごはん ・具だくさんみそ汁	501kcal 25.5g	559kcal 28.4g	699kcal 34.6g
20	・わかめ和え ・ぎょうざ(2コ) ・ごはん ・マーボー厚揚げ	587kcal 20.5g	664kcal 23.4g	794kcal 27.9g
21	・おおか和え ・焼き菓コロッケ ・ひじき佃煮 ・ごはん ・豚汁	532kcal 18.0g	595kcal 20.9g	745kcal 25.4g
22	・レンコンサラダ ・ポークウィンナー ・ごはん ・野菜コンソメスープ	521kcal 17.3g	581kcal 19.6g	757kcal 25.1g
23	・こんにやくサラダ ・オムレツ ・麦ごはん ・ハヤシシチュー	531kcal 17.4g	601kcal 19.8g	742kcal 24.3g
24	・だてふるさとメニュー ・栗川中リクエスト献立 ・りっちゃん・さばのみそ煮サラダ ・わかめ・なめこ汁 ・ごはん	581kcal 22.6g	670kcal 25.5g	852kcal 33.4g
27	・おひたし ・あじのさんが焼き ・はちみつゆずゼリー ・ごはん ・芋煮汁	502kcal 21.3g	555kcal 23.4g	709kcal 30.7g
28	・茎わかめのサラダ ・さけの鰯漬け焼き ・カルシウム入りごはん ・すいとん汁	483kcal 23.8g	552kcal 26.5g	687kcal 32.8g
29	・春雨サラダ ・ハンバーグ ・スイートポテト ・黒パン ・パンプキンポタージュ	659kcal 20.9g	726kcal 23.5g	906kcal 29.7g
30	・しょうが和え ・ソースカツ ・ごはん ・せんべい汁	520kcal 20.1g	581kcal 22.5g	724kcal 27.7g
31	・ごま和え ・いかカツ ・ソフトめん ・きつねうどんかけ汁	592kcal 27.0g	627kcal 28.9g	843kcal 36.0g

## 給食&食育だより

新年あけましておめでとうございます。  
 今年度も、食とつながりあふれたいと思います。  
 毎月1日の給食献立が毎月変わります。  
 毎月異なる献立に挑戦していきたいです。  
 本年もよろしくお願いいたします。

## 今年は何(ヘビ)年!

ヘビは、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。

## 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、山形県鶴岡市(現、鶴岡市)の私立聖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、戦中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(アメリカ政府公認)」から、給食用物資の寄附を受けて、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、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「学校給食週間の日」としましたが、昭和25年度からは、冬休休業と重ならない1月24日~30日までの週間を「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	戦前(昭和20~30年代)	現在
<p>私立聖愛小学校で提供されたと思われる給食。</p>	<p>支那産物の製粉粉乳や缶詰、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>

## 《全国学校給食週間献立!!》

伊達市中央給食センターでは、全国学校給食週間にあわせ、「中学校からのリクエストメニュー」や栗川にある会社の「紅葉漬け」さんに特別に作ってもらう「鮭の鰯漬け」、その他福島県や東北地方などで食べられている食材・郷土料理などを提供する予定です。  
 お楽しみに。

## ◎郷土料理の持ちようとは?

郷土料理は、その地域でとれる食材を生かして、気候風土に合った調理法で作られ続けてきた料理で、各家庭や地域の行事などを通じて、昔から伝えられてきました。

寒い地域の郷土料理	暑い地域の郷土料理
<p>寒さが厳しい地域では、体が温まる湯物や汁物が多く作られます。また、冬の間は作物が育たないため、大根やにんじんなどの保存できる野菜や、漬物や乾物など、保存できる食品が多く使われています。</p> <p>きりたんぽ鍋(秋田県)    せんべい汁(青森県)</p>	<p>蒸し暑い地域では、さっぱりとした冷たい料理や、食欲が増すような料理が多く作られています。暑いので、火を使う時間が短く済む料理や、油を使った炒め物も見られます。</p> <p>湯や子(静岡県)    コーヤチャンプル(沖縄県)</p>
海に近い地域の郷土料理	山間部の郷土料理
<p>海に近い地域では、新鮮な魚介類を生かした刺し身やたたきが作られ、手持ちがずるようすしにしたり、干物などにして食べる料理も多く見られます。</p> <p>かつおたたき(高知県)    ほうせの漬物(徳島県)</p>	<p>山間部では、山菜やきのこ、川魚など、身近にとれる食材を生かした料理や、いのししなどの、野生動物の肉を使った料理も見られます。</p> <p>ちたそけ(栃木県)    ぼたん鍋(兵庫県)</p>

## かがみり鏡開き

正月に鏡開きをする習慣は、鏡を洗って新しい年を迎えるという行事があり、鏡開きという行事があります。

手や木づちで割って、餅や汁粉にして食べます。

思いのほか、割るのにはコツがあります。

今年も良い年になりますように。

※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。