

平成 29 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

〈保原学校給食センター〉

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

12日(金)・・・キャベツとおまめのサラダ  
24日(水)・・・いかにんじん 31日(水)・・・ごぼうサラダ  
26日(金)・・・たくあんあえ

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

	月	火	水	木	金
こ ん だ て	今月の平均栄養価 ※( )は基準値です。	9	10	11	12
	幼稚園 小学校 中学校	・にくだんご(2コ) ・セサミパン	・とりにくのカシューナッツいため ・むぎごはん	・ポークシューマイ(2コ) ・ごはん	・セルフリンみさかなフライドポテト(コッペパン、しるみさかなフライ) ・ABCスープ ・キャベツとおまめのサラダ
エネルギー(kcal)	580(530) 652(640) 777(820)	幼 575kcal 2.3g 小 642kcal 2.6g 中 760kcal 3.3g	幼 623kcal 2.2g 小 702kcal 2.5g 中 815kcal 3.0g	幼 610kcal 2.2g 小 693kcal 2.2g 中 827kcal 2.8g	幼 592kcal 2.7g 小 661kcal 2.9g 中 789kcal 3.4g
たんぱく質(g)	22.0(16~26) 24.8(18~32) 28.9(25~40)	ぎゅうにゅう、とり、ベーコン	ぎゅうにゅう、とりにく、こおりとうふ、こんぶ、みそ、ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いかに、なるど、うずらのたまご、とりにく	ぎゅうにゅう、ほき、ベーコン、だいち、いんげんまめ
脂質(g)	18.3(15~18) 20.7(15~25) 23.3(23~28)	にんじん、たまねぎ、はくさい、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、しめじ	にんじん、たまねぎ、ピーマン、だいこん、ねぎ、しょうが	にんじん、はくさい、たまねぎ、たけのこ、さくらげ、ほししいたけ、にんにく、しょうが、グリーンピース、あかん	にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、パセリ、コーン
カルシウム(mg)	281(300) 320(350) 339(400)	セサミパン、じゃがいも、シチューールウ、こめあひら、さとう、パンこ	おきごはん、カシューナッツ、さとう、こめあひら、でんぷん	ごはん、ごまあひら、さとう、でんぷん、おきごはん	コッペパン、マカロニ、クルトン、タルタルソース、さとう、こめあひら、おきごはん、パンこ、ごまき
食塩(g)	2.3(2未満) 2.5(2.5未満) 3.0(3未満)	かいそうい	さかない	りよくあしよくやさい	きのこい
こ ん だ て	15	16	17	18	19
	・えびいりやさいかきあげ ・バックしょうゆ ・ごはん	・スペインふうオムレツ ・しょうパン ・りんごジャム	・さばのみそに ・むぎごはん	・なっとう ・ごはん	・チヂミ ・バックソース ・ちゅうかめん
エネルギー(kcal)	583kcal 2.1g 654kcal 2.4g 757kcal 2.6g	590kcal 1.9g 661kcal 2.2g 809kcal 2.5g	547kcal 2.1g 613kcal 2.3g 755kcal 2.8g	568kcal 1.8g 629kcal 1.9g 751kcal 2.1g	559kcal 2.5g 625kcal 2.7g 763kcal 3.1g
たんぱく質(g)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あから、さつまあげ、あひらあげ、とうふ、えび、みそ	ぎゅうにゅう、たまご、ベーコン、ハム、とうふ、わかめ	ぎゅうにゅう、さば、とりにく、とうふ、ちくわ、かまぼこ、みそ	ぎゅうにゅう、なっとう、ぶたにく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ、いかに、わかめ
脂質(g)	にんじん、はくさい、ごぼう、だいこん、ねぎ、たまねぎ、しんじゆ、なめこ、ほししいたけ	にんじん、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、たけのこ、コーン、ほししいたけ、あかん	にんじん、きゃべつ、もやし、ごまつな、ねぎ、ほししいたけ	にんじん、たまねぎ、ごんにやく、グリーンピース、グレープフルーツ	にんじん、もやし、ほうれんそう、だいこん、ねぎ、にら、はくさい、にんにく
カルシウム(mg)	ごはん、こめあひら、おきごはん、さとう	しょうパン、マカロニ、マヨネーズ、ごまあひら、さとう、りんごジャム	おきごはん、さとう、ふ	ごはん、じゃがいも、さとう、こめあひら	ちゅうかめん、おきごはん、ごまあひら、ごま、ドレッシング
食塩(g)	かいそうい	くだもの	いもい	りよくあしよくやさい	さかない
こ ん だ て	22	23	24	25	26
	・ポークカレー ・ごはん	・セルフやきそばパン(コッペパン、やきそば) ・おんやさいのごまふうあみ	・ふくしまポークロケ ・バックソース ・ごはん	・ハンバーグ ・とんじる	・さけのこうじづけやき ・むぎごはん
エネルギー(kcal)	613kcal 2.7g 689kcal 2.8g 821kcal 3.5g	555kcal 2.5g 624kcal 2.9g 750kcal 3.3g	583kcal 2.4g 664kcal 2.8g 787kcal 3.2g	564kcal 3.0g 635kcal 3.3g 745kcal 3.8g	553kcal 2.5g 620kcal 2.5g 726kcal 3.0g
たんぱく質(g)	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご、さつまあげ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いかに	ぎゅうにゅう、とりにく、さば、ちくわ、かまぼこ、みそ	ぎゅうにゅう、さけ、とうふ、とりにく、プリン
脂質(g)	にんじん、たまねぎ、グリーンピース、にんにく、あかん、パイナップル、バナナ、りんご、ぶどう、みかん	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン、ほししいたけ、にんにく	にんじん、たけのこ、ごぼう、れんこん、さやいんげん、たまねぎ、ごんにやく	にんじん、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、ごぼう、たまねぎ、ごんにやく	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、ごぼう、だいこん、たくあん、ほししいたけ、ごんにやく
カルシウム(mg)	ごはん、じゃがいも、カレーールウ、こめあひら、さとう、なまクリーム	コッペパン、やきそばめん、こめあひら、ごまあひら、ごま	ごはん、さといも、じゃがいも、パンこ、おきごはん、こめあひら、さとう	ごはん、さといも、はるさめ、パンこ、さとう、ごまあひら	おきごはん、さといも、ごま、さとう
食塩(g)	りよくあしよくやさい	まめい	くだもの	きのこい	かいそうい
こ ん だ て	29	30	31	<p>毎年1月24日から30日は、「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22年山形県で始まり、長い歴史の中で現在の給食に受け継がれています。そこで、24日(水)～30日(火)まで給食週間特別献立をお出しする予定です。特に26日(金)には、伊達市統一献立として、伊達市(鮭のこうじ漬け焼き)や二本松市(ざくざく汁の郷土料理)をお出しする予定です。お楽しみに！給食週間には、改めて食べ物の大切さについて考え、感謝していただきます。</p> 	
	・さんまのオレンジに ・こだいまいいりごはん	・フライドチキン ・チョコチップパン	・わふういりとうふつつみやき ・ごはん	・せんだいのみそしる ・ごぼうサラダ	
エネルギー(kcal)	581kcal 2.1g 650kcal 2.5g 773kcal 2.9g	577kcal 2.1g 662kcal 2.5g 793kcal 3.2g	593kcal 2.0g 661kcal 2.2g 785kcal 2.6g		
たんぱく質(g)	ぎゅうにゅう、さんま、あひらあげ、かつおぶし	ぎゅうにゅう、とりにく、ベーコン、わかめ	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく、みそ		
脂質(g)	にんじん、ほうれんそう、キャベツ、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、ほししいたけ	にんじん、もやし、きゅうり、たまねぎ、グリーンピース、コーン	にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、たまねぎ、コーン		
カルシウム(mg)	こだいまいいりごはん、すいとん、さとう	チョコチップパン、じゃがいも、こめあひら、さとう、おきごはん	ごはん、じゃがいも、ふ、マヨネーズ、ドレッシング、さとう		
食塩(g)	くだもの	まめい	さかない		

## あけましておめでとうございます 本年もよろしくお祈り致します

いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りを留意していきたく思いますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！

何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。

## 日本の行事と「もち」

正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。家庭で行事食を作って食べる機会が減っていますが、「もち」や「もち菓子」は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

<b>お雑煮 (正月)</b> お雑煮は、主に、東日本では角もち、西日本では丸もち、香川県ではあん入りの丸もちが使われます。	<b>はなびらもち (正月)</b> 桜もち、花見だんご (桜開花のころ)	<b>鏡もち (正月・鏡開き)</b> 柏もち、ちまき (端午の節句)	<b>ひしもち (ひな祭り)</b> 月見だんご (十五夜・十三夜)	<b>ぼたもち・おはぎ (春・秋の彼岸)</b> 亥の子もち (旧暦10月の初めの亥の日)
---	--	--	---------------------------------------	--

お年玉は、もともと「お金」ではなく「もち」でした。「歳神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子どもに分け与えたことから始まった習慣です。

## 食育トピック

給食センターでは、随時受配校において、栄養教諭による食育を実施しております。今回は、柱沢小学校の食育の様子をご紹介します。

<b>3年生「かむことの大切さを知ろう」というめあてで、よくかんで食べる大切さについてお話ししました。</b> 実際にかいたもので(するめ)かむ体験をしました。	<b>4年生「おやつを食べ方を考えよう」というめあてで、おやつを食べ方のポイントについてお話ししました。</b> 自分で考えた望ましいおやつを発表しました。
<b>5年生「五大栄養素の種類とそのはたらきを知ろう」というめあてで、五大栄養素とはたらきについてお話ししました。</b> 実際に給食で使用した食品を、3つのグループ(赤・黄・緑)に分類しました。	<b>6年生「食生活を見直そう」というめあてで、生活習慣予防の食事のとり方についてお話ししました。</b> 班で栄養のバランスのとれた献立を考えました。

※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。