



1月よていこんだてひょう

つまきくひょう
月目標

きょうど た し
郷土の食べものを知らう



日曜	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・その他	赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		黄の食品 熱や力のもとになる		栄養価			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 (たんぱく質)	脂質 (脂質)	小	中
				たんぱく質 肉魚卵大豆	無機質 牛乳小魚海藻	緑黄色野菜	ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	炭水化物 穀類・いも・砂糖	脂質 油脂・種実	食塩相当量 (食塩相当量)			
6金	ごはん	○	すきやき煮 さばのピリ辛焼き 磯香おひたし	ぎゅうにく やきどうふ さば	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい しょうが キャベツ しらたき	えのきだけ ながねぎ にんにく もやし	こめ おおむぎ さとう	ひまわりあぶら	633 31.2 20.4 2.4	698 36.0 21.0 2.7	
10火	米粉パン	○	凍り豆腐のスープ さつま芋と豚肉の甘酢和え こんにゃく海藻サラダ	ベーコン ごおりどうふ ふたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし はくさい サラダこんにゃく キャベツ きゅうり	エリンギ はくさい さつまいも さとう	こめごパン でんぶん さつまいも さとう	ひまわりあぶら	671 22.8 25.3 3.1	773 24.4 30.4 3.5	
11水	★鏡開き献立 ごはん	○	しらたま煮 シルバーの西京みそ焼き 五色なます	どりにく なるとまき シルバー あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	えのきだけ はくさい きゅうり ながねぎ	かぶ あかだいこん ほししいたけ	こめ おおむぎ しらたまだんご さとう		637 27.1 15.5 2.3	708 30.2 16.8 2.6	
12木	★ひくシオ たすべシ献立 ごはん	○	豚汁 カラフル鶏そぼろ 昆布あえ	ふたにく どうふ みそ どりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	ごぼう だいこん ながねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり あかだいこん	たまねぎ こんにゃく しょうが コーン きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	629 26.8 19.9 2.0	689 29.2 21.2 2.4	
13金	ごはん	○	キムチチゲ ちくわのかば焼き(2こ) ポパイサラダ	ふたにく どうふ みそ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	にんにく はくさいキムチ はくさい ながねぎ もやし	えのきだけ しょうが あかだいこん	こめ おおむぎ でんぶん さとう	ごまあぶら すりごま ひまわりあぶら ノイグ マネー	626 22.8 20.9 2.8	720 26.4 24.6 3.4	
16月	★大寒献立 ごはん	○	じゃがいものそぼろ煮 厚揚げのごまだれがけ なめたけ和え	どりにく ごおりどうふ あつあげ	ぎゅうにゅう かんでん	にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく きゅうり	たまねぎ キャベツ なめたけ	こめ おおむぎ じゃがいも さとう でんぶん	ひまわりあぶら すりごま	638 26.1 20.1 2.3	728 29.7 23.5 2.8	
17火	コッペパン	○	ささみと春雨のスープ チリコンカン ツナわかめサラダ	どりにく だいす ふたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	えのきだけ はくさい にんにく たまねぎ きゅうり	はくさい にんにく キャベツ	コッペパン はるさめ こめ	ひまわりあぶら	668 32.1 22.7 3.4	740 35.7 24.7 3.9	
18水	ごはん	○	からみとうふじる 辛味豆腐汁 ヤンニョムチキン(韓国風からあげ) 春雨サラダ	ふたにく どうふ みそ どりにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ キャベツ きゅうり	もやし にんにく コーン	こめ おおむぎ でんぶん さとう はるさめ	ひまわりあぶら ごまあぶら いりごま	664 27.7 21.7 2.3	741 31.4 23.4 2.7	
19木	★食育の日 献立 ごはん	○	なめこ汁 にじますのマヨネーズ焼き シャキシャキ大根サラダ	どうふ みそ にじます かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう あおりの のり	にんじん みずな	たまねぎ なめこ にんにく レタス	はくさい ながねぎ だいこん	こめ おおむぎ さとう	ノイグ マネー ひまわりあぶら	579 27.8 16.7 2.3	673 34.1 19.6 2.6	
20金	ごはん	○	ミートボールカレー れんこんサラダ みかん	ミートボール あおだいす	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく りんご キャベツ みかん	たまねぎ れんこん きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも	ひまわりあぶら ノイグ マネー	715 21.3 22.2 1.8	790 23.2 24.4 2.2	
23月	ごはん	○	ツナと豆腐の中華煮 ショウロンボウ(2こ) もやしとコーンのサラダ	ツナ どうふ ショウロンボウ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だけのご コーン もやし	たまねぎ ながねぎ きゅうり	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ひまわりあぶら	692 24.9 24.7 2.5	752 26.9 25.8 2.6	
24火	食パン	○	野菜いっぱいスープ ポテトとウィンナーの磯辺揚げ 大根とツナのサラダ いちごジャム	ベーコン ウィンナー ツナ	ぎゅうにゅう あおりの	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい だいこん レモン	コーン エリンギ きゅうり	しゃくパン じゃがいも いちごジャム	ひまわりあぶら	748 23.7 32.2 3.4	854 26.8 37.7 4.0	
25水	★給食記念日 献立 ごはん	○	すいとん汁 鮭の塩焼き たくあん漬け和え	ふたにく あぶらあげ みそ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ はくさい なめこ きゅうり キャベツ	だいこん ながねぎ つぼづけたくあん キャベツ	こめ おおむぎ すいとん		596 29.2 14.6 2.6	664 33.1 15.8 3.0	
26木	ごはん	○	厚揚げと小松菜のみそ汁 ハンバーグおろしだれがけ 茎わかめの炒めもの	あつあげ みそ ハンバーグ ふたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん こんにゃく	えのきだけ ごぼう	こめ おおむぎ じゃがいも でんぶん さとう	ひまわりあぶら	650 27.6 20.0 2.9	741 31.7 22.9 3.5	
27金	★中野中学校 お楽しみ献立 わかめごはん	○	かきたまスープ 鶏肉のから揚げ 青大豆のサラダ 米粉のみかんクレープ	かまぼこ たまご あおだいす どりにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと	にんじん	たまねぎ はくさい しょうが キャベツ	えのきだけ ながねぎ にんにく きゅうり	こめ おおむぎ でんぶん さとう みかんクレープ	ひまわりあぶら	719 31.3 25.8 3.1	835 35.8 28.1 3.6	
30月	ごはん	○	豆腐と油揚げのみそ汁 キムタクごはんの具 じゃこサラダ	あぶらあげ どうふ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう わかめ ごさかな	にんじん こまつな	たまねぎ ながねぎ はくさいキムチ つぼづけたくあん もやし レタス キャベツ きゅうり	えのきだけ	こめ おおむぎ	ひまわりあぶら	595 25.9 19.8 2.5	659 28.4 21.9 2.9	
31火	コッペパン	○	コーンクリームシチュー ひじきサラダ ぼんかん	どりにく ツナ	ぎゅうにゅう スチームミルク なまクリーム ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ エリンギ クリームコーン コーン レタス ぼんかん	エリンギ キャベツ きゅうり	コッペパン じゃがいも さとう	ひまわりあぶら	725 27.9 26.3 2.6	807 30.7 28.8 3.0	

※ 今月の学校給食費の口座振替日は 1月16日(月)です。

※ ごはんは 大麦入りです。

※ 食材の関係で献立を変更する場合があります。

食育だより



1月号

(毎月19日は食育の日)

中野市 南部学校給食センター

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。年末年始の行事があって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

朝起きるのがつらい季節ですが、早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べましょう。朝ごはんを食べることで体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。



日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っている上に、コロナ禍で地域のお祭りが中止になるなど、伝統行事に触れることも少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていればと思います。



給食レシピ

～ヤンニョムチキン～ 1/18 (水)

ヤンニョムは韓国料理の甘い万能ダレです。サクッと揚げた鶏のからあげに甘辛ソースをからめます。

▼ 作り方

- ①鶏肉に軽く塩・こしょう・酒で下味をつけ、かたくり粉をまぶしてカラッと揚げろ。
- ②Aの調味料を煮立てる。
- ③鶏のから揚げにヤンニョムソースをからめて、ごまをふる。

▼ 材料 (4人分)

- | | |
|--------|----------|
| 鶏肉切り身 | 4切れ(60g) |
| 塩・こしょう | ひとつまみ/少々 |
| 酒 | 少々 |
| かたくり粉 | 適宜 |
| 揚げ油 | 適宜 |
| ○ヤンニョム | |
| ケチャップ | 大さじ1 |
| コチュジャン | 小さじ1/2強 |
| 砂糖 | 小さじ1強 |
| みりん | 小さじ1強 |
| 酒 | 小さじ1強 |
| にんにく | 1.5g |
| ごま油 | 小さじ1/2弱 |
| こしょう | 少々 |
| 白いりごま | 適量 |

A

学校給食について知ろう!



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

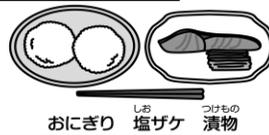
学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるのです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたったの歩みを見てみましょう。

学校給食の始まり

日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大誓寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大誓寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。



明治22年ごろ



おにぎり 塩ガケ 漬物

大正12年ごろ



五色ごはん 栄養みそ汁

昭和17年ごろ



すいとんのみそ汁

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946(昭和21)年に、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950(昭和25)年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



昭和22年ごろ



ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー

昭和27年ごろ



コッペパン
ミルク(脱脂粉乳)
鯨肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム

昭和25年にアメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

昭和40年ごろ



ソフトめん
ミートソース
牛乳
フライポテト
黄桃

昭和51年ごろ



カレーライス
牛乳
塩もみ
ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えしてきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。