

1月の給食だより

上勝町学校給食共同調理場

平成31年1月

学校給食予定献立表

新年明けましておめでとうございます。お正月はおせち料理やお餅の入ったお雑煮などの行事食をいただいて、新年のお祝いをします。たくさん食べすぎたり、生活リズムを崩したりしている人もいるかもしれませんね。まだまだ寒い日が続きます。早寝早起き、朝ごはんを心がけて、3学期をスタートしましょう。



おせち料理の由来

おせち料理はもともと神様にお供えする料理のことでしたが、家族の健康や幸せを願ってみんなで食べるようになっていきます。縁起の良い食材を使うのが特徴です。

黒豆…マメ(まじめ)に働き健康に暮らせるようにという願いがあります。



エビ…腰を曲げ、長いヒゲを生やすことから長生きの象徴とされています。



数の子…卵(子)が多いことから、子宝に恵まれ、代々栄えるように。



昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせて縁起を担っています。



田作り…小魚を田畑の肥料に使ったことから豊作を祈願して。



伊達巻き…巻物(書物)に見立てて知識や教養が身に付くように。



たたき…ごぼうは土に深く根を張り家族や家業が揺らがないように。



きんとん…黄金に見立てて金運に恵まれるようにと願って。



紅白…祝いの水引を表し、なます 赤はめでたさ、白は清浄、新聖な色。



里芋…里芋には子芋がたくさんつきます。子宝に恵まれるようにと願って。



つかり手洗い、風邪ひかない。



1月24日～1月30日は 全国学校給食週間 です。

今月の献立から「鶏のゆこうソースがけ」

- ・鶏むね肉 60g
 - ・酒 2g
 - ・塩こしょう 1g
 - ・かたくりこ 5～10g
 - ・揚げ油
 - ・上白糖 4g
 - ・淡口しょうゆ 4g
 - ・みりん 1g
 - ・ゆこう果汁 3g
 - ・酒 1g
 - ・ごま 2g
- 《つくり方》

1人分

- ①鶏肉はから揚げサイズに切り、酒・塩こしょうで下味をつける。
- ②上白糖、しょうゆ、みりん、ユコウ、酒、ゴマを合わせてひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ③①の鶏肉にかたくり粉をまぶし、油で揚げる。
- ④揚げたら「熱いうちに」ゆこうソースをまぶして、できあがり。

新年から小学校の校庭で消防団の出初め(でぞめ)式が行われていました。あすなるクラブのみんなで見に来ていましたね。年末年始、元気にすごせましたか？給食でも七草(全部ではないのですか)やお雑煮などが出てきます。みんなのお正月のお話をどうぞ教えてください。(栄養士・江上)

日曜日	曜日	献立名	かや熱になる たべもの(黄)	血・骨・肉を つくるたべもの(赤)	体の調子を整える たべもの(緑)	熱量	たんぱく 蛋白	脂肪
8	火	ごはん、牛乳、 鶏のゆこうソースがけ、 七草汁	ごはん、でんぷん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、とりこ、とうふ、あぶらあげ、かつおぶし、こんぶ	だいこん、にんじん、かぶ、はくさい、しゅんぎく、みずな、ゆこう	648	31.8	16.3
9	水	ドライカレー、牛乳、 チンゲン菜のドレッシング和え、 みかん	ごはん、あぶら、カレールウ、ドレッシング	きゅうり、ぎゅうひ、だいたい	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、グリーンピース、チンゲンサイ、きゅうり、とうもろこし、みかん	658	23.4	18.7
10	木	ごはん、牛乳、 ちゃんこ鍋、 大豆とちりめんのおまから煮	ごはん、はるさめ、でんぷん、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ふたにく、えびだんご、だいたい、ちりめん、にぼし、こんぶ	にんじん、だいこん、はくさい、えのきたけ、きょうねぎ	680	29.1	18.0
11	金	小型パン、牛乳、 クリームスパゲッティ、 フルーツ・ナタデココ	パン、スパゲッティ、こむぎこ、ナタデココ、バター	牛乳、とりこ	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ぶなしめじ、みかん、パイナップル、もも、バナナ	711	25.8	19.7
14	月	成人の日						
15	火	菜なめし、牛乳、 厚焼き玉子、 白玉雑煮そうじ	ごはん、しらたまも、ち、あぶら、ごま	牛乳、たまご、かまぼこ、あぶらあげ、ちりめん、にぼし	だいこん、だいこん、にんじん、はくさい、ねぎ	727	27.5	17.7
16	水	ごはん、牛乳、 サケのマヨネーズ焼き、 五目きんぴら、ふりかけ	ごはん、さとう、あぶら、ごま、マヨネーズ	牛乳、さけ、さつまあげ、だいたい	たまねぎ、ぶなしめじ、れんこん、ごぼう、にんじん、さやいんげん、こんにゃく	784	36.0	27.4
17	木	ごはん、牛乳、ミルメーク、 吉野煮、	ごはん、さつまいも、でんぷん、さとう、ごま、ミルメーク	牛乳、とりこ、がんもどき、うすらたまご、ちくわ、にぼし	れんこん、にんじん、さやいんげん、ほうれんそう、はくさい	722	26.3	16.5
18	金	黒糖パン、牛乳、 みぞれがけハンバーグ、 マカロニスープ	パン、じゃがいも、マカロニ、さとう	牛乳、ハンバーグ、ベーコン、いんげんまめ	だいこん、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、チンゲンサイ	666	27.4	18.9
21	月	わかめごはん、牛乳、 豚汁、切り干しと厚揚げの炒め煮、 みかん	ごはん、じゃがいも、さとう	牛乳、ふたにく、あつあげ、さつまあげ、にぼし、わかめ	しいたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、きりほしだいこん、こまつな、みかん	636	24.9	14.6
22	火	減量ごはん、牛乳、 長崎ながさきチャンポン、 揚げ春巻き	ごはん、ちゅうかめん、あぶら	牛乳、ふたにく、いか、ちくわ、はるまき	しいたけ、もやし、にんじん、はくさい、チンゲンサイ	678	27.1	19.9
23	水	ごはん、牛乳、 鶏肉と野菜の磯煮、 アーモンド和え、プリン	ごはん、じゃがいも、さとう、アーモンド、あぶら、プリン	牛乳、とりこ、うすらたまご、にぼし、あぶらあげ、ひじき	たまねぎ、にんじん、えだまめ、チンゲンサイ、キャベツ、こんにゃく	722	26.9	16.3
24	木	ごはん、牛乳、 あめごの塩焼き、すだち、 そば米汁	ごはん、そばごめ	牛乳、あめご、とりこ、ちくわ、かつおぶし	すだち、にんじん、こんにゃく、だいこん、しいたけ、こまつな	620	33.7	13.5
25	金	米粉入りパン、牛乳、 冬野菜のシチュー、 ブロッコリーサラダ	パン、じゃがいも、こむぎこ、あぶら、なまくり、ドレッシング、レーズンクリーム	牛乳、とりこ、いんげんまめ、ハム	たまねぎ、にんじん、はくさい、かぶ、ブロッコリー、とうもろこし、キャベツ	705	28.7	24.3
28	月	バイキング給食 / 振り替え休日						
29	火	ごはん、牛乳、 柚子ゆず味噌みそがけおでん、 きゅうりとわかめの酢の物	ごはん、じゃがいも、さとう、ごま	牛乳、とりこ、ちくわ、うすらたまご、なまあげ、あぶらあげ、にぼし、こんぶ、わかめ	だいこん、にんじん、ゆず、キャベツ、きゅうり、こんにゃく	710	26.7	18.9
30	水	ごはん、牛乳、 八宝菜はっほうさい、 太学いも	ごはん、でんぷん、さつまいも、さとう、あぶら、ごま	牛乳、ふたにく、いか、えび、うすらたまご	たけのこ、はくさい、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、しょうが	763	22.8	23.1
31	木	ごはん、牛乳、 白菜と肉だんごのスープ、 野菜の玉子炒め	ごはん、はるさめ、あぶら	牛乳、にくだんご、たまご、とうふ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、チンゲンサイ、もやし、グリーンピース	606	20.9	14.9

全国学校給食週間…学校の給食は100年以上も前から始まっていますが、戦争によって中断されていた時期があります。戦後の食糧難による深刻な栄養不足から、子どもたちを救うために外国からの食糧援助がありました。この食事が学校給食再開のきっかけでした。それから、学校給食の感謝の日となって、現在の「学校給食週間」に受け継がれているのです。

※材料購入等の都合により、やむをえず献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

学校給食の摂取基準：小学校…熱量650kcal 蛋白質21～33g 脂肪14～22g 中学校…熱量830kcal 蛋白質27～42g 脂肪18～28g



