令和	和3年度	<u> 1</u>	<u> </u>	<u>〔</u>	<u>エ 瀬</u>	<u> </u>		福島町学校網	給食センター
	月	٧	Ų	7.	k	7	木	Ž	<del>È</del>
献立		18		19		20		21	
		まるわりパン	牛乳	ごはん	牛乳	ミニココアパ	ン 牛乳	ごはん	牛乳
		ようふうおでん さけチーズフライ (タルタルソース) ポイルキャベツ		あぶらあげのみそしる		みそラーメン		ポークカレー	
HV 77				あつやきたまごやき とりとくりのかんろに		あげぎょうざ ミニフィッシュ		コールスローサラダ ふくじんづけ	
約エネルギー		600kcal	780kcal	690kcal	900kcal	700kcal	910kcal	720kcal	940kcal
あか		ウインナー うずらの 牛乳	卵 鮭チーズフライ	油揚げ 味噌 卵焼き	30 年乳	豚肉 なると 餃子	ミニフィッシュ 牛乳	豚肉 牛乳 脱脂粉乳	
 き	<b>3</b>	パン こんにゃく 油 タルタルソース		ごはん 栗 油		パン ラーメン 油		ごはん じゃが芋 バター 油	
みどり	しいたけ こんぶ					長ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし		人参 玉ねぎ りんご 福神漬 キャベツ きゅうり コーン	
رد کارو	4	キャベツには、春	キャベツと冬キャ	栗は、炭水化物を	多く含み、ビタミ	ミニフィッシュの	イワシの稚魚は、カ	日本にカレーが伝わ	つったのは明治時代
栄養 メモ				ンB1やB2も多く含むため、昔から 栄養食として重宝されていました。		ルシウムが豊富に含まれています。		とされています。この頃は、アメリカ やヨーロッパなどの文化が積極的に日 本に取り入れられた時代です。	
7-	くろまい								
	24 <青森県の郷土料理>	25		26 <東京都の郷土料理>		27 <宮城県の郷土料理>		28 <秋田県の郷土料理>	
献立	ごはん 🦠 牛乳	こくとうパン 牛乳 チンゲンサイとにくだんごのスープ マカロニグラタン ツナサラダ		ふかがわめし 牛乳 じゃがいものみそしる さばのしおやき		ミニコッペパン 🤊 牛乳 あぶらふうどん いかのてんぷら		ごはん 牛乳 きりたんぽなべ チキンみそカツ	
	せんべいじる								
HV77	たらのフライ(ソース)								
	りんご			きりぼしだいこんに		いちごジャム		はくさいのゆずふうみあえ	
約エネルギー	640kcal 830kcal	600kcal	780kcal	600kcal	780kcal	660kcal	860kcal	650kcal	850kcal
あか	鶏肉 昆布 鱈 牛乳	つくね ベーコン 粉チース ツナ 牛乳		あさり 鶏肉 油揚げ さば さつま揚げ 牛乳		鶏肉 油揚げ なると いか 牛乳		鶏肉 チキンみそカツ	昆布 牛乳
_ŧ	ごはん 煎餅 油	バシ 香雨 マカロニ オリーブオイル バン粉		ごはん じゃが芋 油		バン うどん 油麩 油 いちごジャム		ごはん きりたんぼ	
みどり	人参 ごぼう 大根 しめじ 白菜 長ねぎ りんご	ベツ 玉ねぎ きゅうり		ほうれん草 人参 切干大根 ごぼう 小 葱		ほうれん草 長ねぎ 椎茸 人参		人参 ごぼう 大根 しめじ	
栄養	りんごの皮の赤い色素は、ポリフェ ノールの一種のアントシアニンによる	チンゲンサイは、カルシウムを多く 含む野菜です。ビタミンKと併せて 摂ることで、骨粗しょう症予防にも なります。		アサリをおいしく食べるには、水から入れて弱火で加熱し、じっくりとうま味を引き出しましょう。		いかに含まれるタウリンには、コレス テロール値を下げ、血圧を正常に保つ はたらきがあります。		白菜の葉にみられる黒い斑点は、低温 で長期貯蔵や土壌成分の状態などに よって現れたもので、食べても体に害 はありません。	
メモ	ものです。眼精疲労を回復させること が期待出来るといわれています。								
	04 •								
	31	こんげつ		小学校(中学年)	中学校			计六多户	45
	くろまいごはん。牛乳	うりまる まいようか	エネルギー	650kcal	850kcal	工主	电学	校給	艮
献立	ふのりのみそしる	平均栄養価	たんぱく質	26.6g	34.9g	8		間	88
	じゃがいものそぼろいため		いっ 脂質	21.5g	27.9g				0
	ようなし	6 6			* =	<b>a</b> -	-		
							C 100 40	o: ❷ o: ❷	
約エネルギー	670kcal 870kcal							、みを過ごし	
あか	ふのり 味噌 豚肉 牛乳	「まんた きんじん きんぎん まきごよく ていきょう だいら 本年も安心安全な給食の提供を第一に、みなさんに喜んで食べてもらえる給食の提供を							
=	黒米 ごはん じゃが芋 油	していきたいと思います。 本年もどうぞよろしくお願いいたします。							
みどり	長ねぎ えのき 人参 玉ねぎ 筍 椎茸 グリンピース 洋梨	さて、1月24日~30日までは、「全国学校給食週間」です。							
ر• عروه	グリンピース 洋梨 じゃが芋にはビタミンCが豊富に含							<b>ర</b> వ	
栄養	まれ、じゃが芋内の澱粉がビタミン Cを包み込んでいるため、加熱によ							て取り上げて	
メモ	るダメージが少なく、効率よく摂取 することができます。	🦈 :• 🤏 :	s• 🥞 :• 🥞	:• 🥮 :• 🥞	· :• 🥮 :• 🥞	) 🥰 o: 🥰	o: 🤗 o: 🥞	o: 🤗 o: 🥰	o: 🤗 o: 🥞

~ 日本の郷土料理 ~

#### 青森県 「せんべい汁」

肉や野菜のだしでとっただし汁に、南部せんべ いを割っていれた青森県南部の郷土料理です。 県内には、せんべい汁を食べることができるお 店がたくさんあります。

#### 東京都「深川めし」

昔、深川(ふかがわ)地区(現在の東京都江東区)ー 帯は、海でアサリがたくさんとれました。とれた アサリを漁師さんたちは、ごはんといっしょに炊 き込んだのが、この深川めしの始まりとされてい ます。

### 宮城県「油麩(うどん)」

油麩とは、宮城県北部や岩手県南部に伝わる、 油で揚げた麩のことを指します。油麩は、油で 揚げているのでとても香ばしく、風味が豊かな のが特徴です。

### 秋田県「 きりたんぽ鍋 」

炊きたてのご飯をすりつぶし、秋田杉の各串に竹 輪状に巻き付けて炭火で焼いたものを「たんぽ」と いいます。このたんぽをちぎって、比内地鶏やごぼ う、ねぎ、きのこなどと煮込んで醤油で味つけをし たのがきりたんぽ鍋です。



#### 日本の食文化 受け継ごう

地域や家庭に伝わる行事後を知ってつくったり、食べたりしましょう。

#### おせち料理



おせち料理は、もともと、節目(季節のかわり自)に神様に依えるものでした。 づさは、正常のみとなりました。 おせち料理には、それぞれの歳があり、健康や畏寿などの顔いが込められています。

## 雑煮



雑素は、もともと詳雑様に 供えたその土地の産物ともち を患たものでした。 崇日 本は おもに対もち、 話日 本は に対もちを入れます。 すまし 詳仕立てやみそ仕立てなど、 さまざまです。

### 芒章がゆ



七草がゆは、1 月7 白の朝に1 年の健康を祈って食べます。 碁の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな (かぶ)、すずしろ (だいこん) のこと ਨਰ.





新しい年を迎えました。みなさんは、どのように愛休みを過ごしていましたか? さて、装節でもお伝えしているように毎年1第24年~1第30日までは、全国学校給食週間です。 

# **今月は全国学校給食週間があります**

ぜんこくがってうきゅうしょくしゅうかん がってうきゅうしょく いぎ やくわり 全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多く の方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを首前と して定められました。日本の学校給食の起源は、朔治22年に貧困 児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。 献笠は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども 繋ぶことができます。 <br/>
| 対象<br/>
がいがある。<br/>
できます。 <br/>
がいがある。<br/>
できます。 <br/>
がいがある。<br/>
できます。 <br/>
がいがある。 <br/>
できます。 <br/>
がいがった。 <br/>
できます。 <br/>
がいがった。 <br/>
できます。 <br/>
がいがいましょう。 <br/>
できます。 <br/>
がいがいましょう。 <br/>
できます。 <br/>
できますする。 <br/>
できますする。 <br/>
できますする。 <br/>
できますする。 <br/>
できまする。 <br/>
できまする。 <br/> <br/>
できまする。 <br/> <br/>
できまする。 <br/> <br/>
できまする。 <br/> <br/>
できまする。 <br/> <b

明治22年の献立

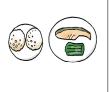




おにぎり、塩さけ、 菜の清物

# 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年



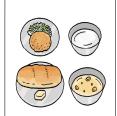
おにぎり・塩さけ・ 菜の清物

昭和22年



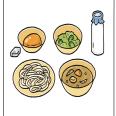
ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー

昭和25年



コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロッケ・ せんキャベツ・マーガリン

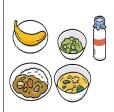
昭和40年



ソフトめんのカレーあん かけ・学乳・覚疹あえ・ 

センターの献立レプリカを参考にしています。 昭和52年

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興



カレーライス・牛乳・塩もみ・ 巣物(バナナ)・スープ

今の給食と くらべたり、ご家庭で 給食の思い出を話したり してみませんか?



## 学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年 に山形県の私立忠愛小学校におい て始まったとされています。この る子どもたちを対象に薫慣で描さ れたものでした。現在は、子ども たちの健康の増進や体位の向上を 図ること、そして教材としての役 割があります。

かぜ予防



家族みんな

かぜはウイルスに懲染する ことで起こります。手洗いや うがい、犬混みを避ける、バ ランスのよい資事や適度な 動、干券な睡能・茶養を家族 で心がけることが尖切です。

## 脱脂粉乳って何?

だっしぶんにゅう 脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除 き、乾燥させて粉にしたものです。 阅む 「スキムミルク」として覧 売されています。学校給食は戦争 で一時前断となりましたが、太平 発戦争後、食料不足で苦しむ子ど もたちのためにアメリカなどから の脱脂粉乳などの援助物資を受け て再開することができました。



### 地域や家庭によってかわる 正月料理

おせち料理や雑煮などの正角料理は、地域や家庭によって、味つ けや使われているが対などが違うことがあります。首分たちがすむ 地域の正角料理が、どんなものかを調べてみましょう。

また、ほかの地域にはどんな正月料理があり、どのような違いが あるのかを覚てみましょう。

