

		火		水		木		金				
献立	こんげつ ふくしまちょうしょくざい ~ 今月の福島町の食材 				1月24日~30日 全国学校給食週間 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理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を促し、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。				12 ごはん 牛乳 しめじのみそしる ぶたすきどんのくももゼリー			
	初エネルギー	小学校(中学年)		中学校		580kcal		760kcal				
あか	こんげつ 今月の平均栄養価		エネルギー	640kcal	830kcal	豚肉 豆腐 みそ 牛乳		ごはん 白米 砂糖 ゼリー				
き	たんぱく質		26.8g	34.8g	長ねぎ 人参 大根 玉ねぎ しめじ えのきしいだけ							
みどり	脂質		21.1g	27.4g								
献立	15 ごはん 牛乳 いもだんごじる ぶたにくのコロッケ(ソース) ひじきのそばろに		16 コッペパン 牛乳 ポトフ おうふうオムレツ(ケチャップ) ごぼうのごまふうみサラダ		17 ごはん 牛乳 ふくしまこんぶのおすいもの さばのみそに いりどり		18 ミートソース 牛乳 スパゲッティ うずらたまごと やさいのスープ わなしゼリー		19 くろまいごはん 牛乳 ポークカレー コールスローサラダ			
	初エネルギー	670kcal	870kcal	500kcal	650kcal	620kcal	810kcal	680kcal	880kcal	750kcal	980kcal	
あか	鶏肉 大豆 牛乳		ソーセージ オムレツ 牛乳		鶏肉 さば 昆布 豆腐 牛乳		豚肉 鶏肉 ベーコン うずら卵 大豆 チーズ 牛乳		豚肉 牛乳			
き	ごはん いもちろ 砂糖 油		コッペパン ジャが芋 ドレッシング		ごはん こんにゃく ごま油 三温糖		スパゲッティ オリーブ油 ゼリー		黒米 ごはん じゃがいも パター ルーフレンチドレッシング			
みどり	人参 れんこん しいたけ		人参 キャベツ 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン		長ねぎ 人参 ほうれん草 いんげん豆 ごぼう ほうれん草 えのき		長ねぎ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 しめじ		人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご			
献立	22 ごはん 牛乳 ごもくみそしる ほいこうろう みかんゼリー		23 コッペパン 牛乳 コーンスープ チキンピカタ(ケチャップ) ブロッコリーの スパイスいため		24 <ご当地郷土食①> ごはん 牛乳 いもに とりのからあげ ほうれんそうのごまあえ		25 <ご当地郷土食②> ほうとうふう 牛乳 うどん ささみチーズカツ(ソース) ようなし		26 <ご当地郷土食③> なめし 牛乳 あぶらあげのみそしる ほっけのみりんづけやき だいこんのそばろあんかけ			
	初エネルギー	650kcal	850kcal	610kcal	790kcal	730kcal	950kcal	650kcal	850kcal	690kcal	900kcal	
あか	豚肉 みそ 牛乳		チキンピカタ 生クリーム 牛乳		豚肉 鶏肉 牛乳		豚肉 鶏肉 油揚げ みそ チーズ 牛乳		鶏肉 わかめ 油揚げ みそ 牛乳			
き	ごはん ごま油 ゼリー		パン ルー パター 油		ごはん 里芋 こんにゃく ごま 砂糖 油		うどん じゃがいも 油		ごはん 砂糖 油			
みどり	長ねぎ 人参 玉ねぎ 大根 キャベツ だけのこしめじ		人参 玉ねぎ コーン ブロッコリー		長ねぎ 人参 大根 ほうれん草 もやし		長ねぎ 人参 大根 白菜 かぼちゃ しめじ ようなし		長ねぎ 人参 大根 小松菜 だけのこえのき			
献立	29 <ご当地郷土食④> ごはん 牛乳 ぐそうに とりのてりやき こまつなのなめたけあえ		30 <ご当地郷土食⑤> まるわりパン 牛乳 やさいスープ ブリたれカツ (タルタルソース) ポイルキャベツ		31 ごはん 牛乳 いしかりじる あじつきにくだんご きんぴられんこん		※献立は、物資の都合上変更する場合があります。 将来の健康のために 食品を選ぶ力をつけよう 健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、白頭から食品や栄養素、安全面、衛生面に関心を持ちましょう。					
	初エネルギー	600kcal	780kcal	510kcal	660kcal	720kcal	940kcal					
あか	鶏肉 凍り豆腐 刻み昆布 牛乳		ベーコンブリカツ 牛乳		肉団子 さけ さつま揚げ 大豆 豆腐 みそ 牛乳							
き	ごはん 里芋 白玉団子		パン ジャが芋 砂糖 タルタルソース		ごはん 砂糖 ごま油							
みどり	人参 大根 白菜 ごぼう 小松菜 もやし しいたけ なめたけ		人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ		長ねぎ 大根 人参 白菜 ごぼう れんこん しめじ							

~ ご当地郷土食 ~

明けましておめでとうございます。
みなさんは、どのような冬休みを過ごしていましたか？
今年度の全国学校給食週間は、
「日本のご当地郷土食」について、取り上げます。
北海道のご当地郷土食といえば、「豚丼」や「いかめし」、
「ちゃんちゃん焼き」、「ジギスカン」などがありますね。
今回は道外の郷土料理も紹介しています。
各地域の特徴や、なぜその料理が郷土料理になったのかを調べてみるのも良いですね！

24日(水) 山形県「いも煮」

25日(木) 山梨県「ほうとう」

26日(金) 奈良県「菜めし」

29日(月) 長崎県「具雑煮」

30日(火) 北海道函館市「ブリカツ」

1月 食育だより



あけましておめでとうございます。みなさんは、冬休みをどのように過ごしてまいりまして、表面でもお伝えしていますが、毎年1月24日～1月30日までは、全国学校給食週間、普段、何気なく食べている給食に目を向けて、給食の意義や役割について考えてみましょう。

全国学校給食週間

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんきゃべツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・栗物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつったり、食べたりしましょう。



おせち料理



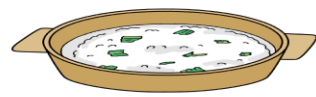
おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。当では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、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)のことです。



おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



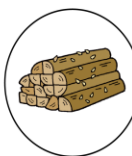
黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深く入ることや豊年や息災の願いが込められています。



こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



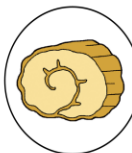
きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



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月料理は、地域や家庭によって、味つけや使われている材料などが違うことがあります。自分たちががすむ地域の正月料理が、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見てみましょう。



冬に多い ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。