

	月	火	水	木	金					
献立	～今月の福島町の食材～ くろまい あわび こんぶ	14 ごはん 牛乳 たまごスープ ホイコーロー	15 クリームソース 牛乳 スパゲッティ とりとチングンサイ のスープ	16 ごはん 牛乳 ちゃんこなべ さばのみそに ほうれんそうの ごまあえ						
約エネルギー	680kcal	880kcal	570kcal	740kcal	700kcal	910kcal	680kcal	880kcal		
あか	こんげつの 今月の 平均栄養価	エネルギー 620kcal	810kcal	ふた肉 たまご わかめ 牛乳	とり肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	ふた肉 とり肉 さば とうふ 牛乳				
き	たんぱく質 24.9g	32.4g	ごはん 油	スパゲッティ ホワイトソース 油	ごはん さとう ごま					
みどり	脂質 23.3g	30.3g	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ だけのこ しめじ	人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 チングン菜 しめじ	人参 長ねぎ 白菜 ほうれん草 もやし だけ しめじ					
献立	19 牛乳 マーボーどうふどん ワンタンスープ	20 あげパン 牛乳 おでん ブロッコリーの ごまサラダ	21 ごはん 牛乳 ふくしまこんぶの おすいもの いわしのかんろに いりどり	22 牛乳 かしわうどん ふたにくのコロッケ (ソース)	23 ごはん 牛乳 だいこんのみそしる ささみチーズカツ (ソース) ひじきのそぼろに					
約エネルギー	680kcal	880kcal	620kcal	810kcal	550kcal	720kcal	580kcal	750kcal	650kcal	850kcal
あか	とり肉 ふた肉 とうふ 大豆 牛乳	とり肉 ソーセージ うらたまご なまあげ ちくわ	いわしとじり肉 とうふ こんぶ 牛乳	とり肉 ふた肉 油あげ 牛乳	とり肉 ふた肉 ひじき チーズ みそ 牛乳					
き	ごはん さとう ごま油	コッペパン こんにゃくさとう油 ごまドレッシング	ごはん こんにゃくさとう油	うどん じゃがいも さとう油	ごはん さとう油					
みどり	人参 長ねぎ だけのこ めんま えのき きくらげ	大根 人参 いんげん しいたけ ブロッコリー コーン	人参 長ねぎ 白菜 いんげん ごぼう えのき しいたけ	人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ	人参 長ねぎ 大根 れんこん えだ豆 しめじ					
献立	26 ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる あじつきにくだんご (小 2こ/中 3こ) きんぴらごぼう	27 まるわりパン 牛乳 やさいコンソメスープ しろみざかなのフライ (タルタルソース) ポイルキャベツ	28 ごはん 牛乳 きのこのみそしる にくじが さけのふりかけ	29 牛乳 かんとんめん あげしゅうまい (小 2こ/中 3こ)	30 牛乳 くろまいごはん あわびカレー だいこんサラダ					
約エネルギー	660kcal	860kcal	480kcal	620kcal	560kcal	730kcal	600kcal	780kcal	780kcal	1010kcal
あか	とり肉 さつまあげ とうふ わかめ みそ 牛乳	ホキ ベーコン 牛乳	ふた肉 サケ 油あげ みそ 牛乳	ふた肉 かまぼこ えび 牛乳	あわび 牛乳					
き	ごはん つきにん こんにゃく さとう ごま ごま油	パン じゃがいも さとう油 タルタルソース	ごはん じゃがいも しらたき さとう油 ごま	中華めん 油	黒米 じゃがいも さとう バター 油 ごま油 ルー					
みどり	人参 ごぼう えのき	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ	人参 長ねぎ 玉ねぎ いんげん しいたけ まいだけ しめじ	人参 長ねぎ チングン菜 白菜 もやし メンマ きくらげ	人参 玉ねぎ 大根 さゅうり りんご					

※献立は、物資の都合上変更する場合があります。

～まごわやさしいメニュー～

あ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、「まごわやさしい」
について、取り上げます。この言葉を知っていましたか？
「まごわやさしい」とは、栄養バランスを整えるために
食事に取り入れたい、7つの食材の頭文字から作られた
言葉です。それそれがどんな食材か見てみましょう。

ま = まめ類

「ま」は大豆や小豆などのまめ類や豆腐・納豆などの大豆加工品です。体をつくるために必要なたんぱく質が豊富に含まれています。

ご = ごまなどの種実類

「ご」はごまやピーナツ・アーモンドなどです。体をつくるたんぱく質や、お腹をすっきりさせる効果のある食物繊維が豊富に含まれています。

わ = わかめなどの海藻類

「わ」はわかめやひじき、のりなどの海藻です。体の調子を整えるビタミンや骨を作るカルシウム、お腹をすっきりさせる食物繊維が豊富に含まれています。

や = 野菜類

「や」は人参やほうれん草、白菜・きゅうりなど野菜類全てです。野菜には、体の調子を整えるビタミンが豊富に含まれています。

さ = さかな類

「さ」はまぐろやさば、ほたてやえびなど魚介類全てです。魚介類は体をつくるたんぱく質が豊富に含まれています。また、しらすやししゃもなどの小魚には骨をつくるカルシウムが豊富に含まれています。

し = しいたけなどのきのこ類

「し」はしいたけやしめじなどのきのこ類全てです。お腹をすっきりさせる食物繊維が豊富で、低カロリーな食材です。

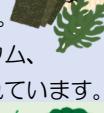


い = いも類

「い」はじゃがいもやさつまいもなどのがいも類全てです。体を動かすエネルギーになる炭水化物が豊富に含まれています。



魚介類全てです。魚介類は体をつくるたんぱく質が豊富に含まれています。また、しらすやししゃもなどの小魚には骨をつくるカルシウムが豊富に含まれています。



1月 給食だより

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月住ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのは早く感じる時期です。

風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日大切に過ごしてほしいとおも思います。

今年はうま年!

うまのように野菜をたっぷり食べよう!

箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!

よく味わってうまいを感じよう!

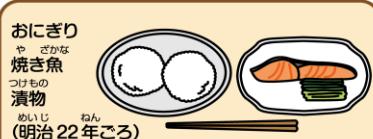


1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

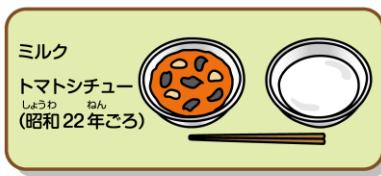
学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使つて食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したこと、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンを中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実してきました。



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、「子どもたちが見えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。