



2021

# 1月分 給食よていこんだて

月	火	水	木	金
<p><b>今月の給食目標</b></p> <p>ただしい姿勢で いただきましょう</p> 	<p>病気をしないで 楽しい冬休みに しましょう。</p> 	<p><b>おせち料理</b></p> <p>【紅白蒲鉾】 かまぼこは「日の出」を象徴。紅白は祝の色</p> <p>【栗きんとん】 豊かさや勝負運を願って</p> <p>【黒豆】 元気に働けますように</p> <p>【えび】 長生きの象徴</p> <p>【昆布巻】 昆布で健康長寿を</p> <p>【田作り】 五穀豊穡を願う</p> <p>【数の子】 子宝と子孫繁栄を祈る</p> 	<p><b>七草がゆ</b></p> <p>春の七草</p> 	

## 1月24日から30日は全国学校給食週間です

学校給食の始まりは明治22年、山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)にある小学校で家庭が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために無償で食事を提供したことからといわれていました。その後、全国で学校給食が実施されるようになりましたが、戦争による食糧不足中止することが決まりました。戦後、栄養失調の子どもたちを救うために外国からの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日「学校給食感謝の日」としましたが冬休みのため、1か月後の1月24日からの一週間で「全国学校給食週間」とすることが決まりました。現在では、食べることが困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配れることからバランスのよい食事のお手本として学校給食は「生きた教材」の役割を担っています。

<p>14日</p>  <p>三色どんぶり ぶた肉・しょうが ほうれん草 もやし・たまご</p>  <p>815kcal</p>	<p>15日</p>  <p>もやしラーメン もやし・ぶたひき肉 しょうが・にんにく にんじん・にら・ねぎ</p>  <p>823kcal</p>
<p>とん汁</p> <p>ぶた肉・ねぎ 薄揚げ・にんじん ごぼう・つきこん じゃがいも・大根</p> 	<p>切り干し甘酢</p> <p>切り干し大根 きゅうり にんじん しょうが</p>

月	火	水	木	金
<p>18日</p>  <p>焼きそばパン ぶた肉 きゃべつ にんじん もやし 玉ねぎ</p>  <p>778kcal</p>	<p>19日</p>  <p>シーフードピラフ ホタテ・エビ・イカ 玉ねぎ・にんじん ピーマン・しめじ</p>  <p>778kcal</p>	<p>20日</p>  <p>おからの煮もの とりひき肉 しいたけ・ねぎ にんじん・おから こんにゃく</p>  <p>822kcal</p>	<p>21日</p>  <p>とうふの野菜 あんかけ とうふ・ぶた肉 玉ねぎ・ねぎ にんじん しいたけ</p>  <p>831kcal</p>	<p>22日</p>  <p>きつねうどん うどん・薄揚げ かまぼこ・ねぎ とり肉・しいたけ ほうれん草</p>  <p>784kcal</p>
<p>コーンスープ コーン 牛乳 じゃがいも 玉ねぎ にんじん</p> 	<p>野菜サラダ レタス・水菜 にんじん コーン</p> 	<p>タラフライ たら・たまご きゃべつ 水菜・もやし にんじん</p> 	<p>三色揚げ煮 とり肉・にんじん さつまいも ごぼう・しょうが 枝豆</p> 	<p>春巻き ひき肉・ねぎ たけのこ しょうが きゃべつ・水菜</p> 

2021

# 1月分 給食よていこんだて

月	火	水	木	金
25日 学校給食週間	26日 学校給食週間	27日 学校給食週間	28日 学校給食週間	29日 学校給食週間
 <p>秋田どっさりハンバーガー ぶた肉・玉ねぎ レタス・たまご トマト</p>  <p>733kcal</p>	   <p>きりたんぽ とり肉・ごぼう にんじん・ねぎ しめじ・せり 糸こんにゃく</p>  <p>834kcal</p>	   <p>炊き込みごはん たけのこ・とり肉 にんじん・ごぼう しめじ・まいたけ しいたけ</p>  <p>826kcal</p>	   <p>県産冬野菜カレー ぶた肉・だいこん かぶ・大豆・しめじ じゃがいも・玉ねぎ にんじん・にんにく</p>  <p>883kcal</p>	   <p>あげそば ぶた肉・にんじん 玉ねぎ・メンマ・ねぎ きゃべつ・もやし</p>  <p>851kcal</p>

「食」は健康の基本です。中でも今が旬と呼ばれる食べ物には、夏なら体を冷やし熱をとり、冬なら温めるといったように、人間の体にうまく働きかけてくれるものがたくさんあります。また、旬の食材を使うと、おいしさも格別ですし、栄養価も高くなります。最近では、ハウス栽培や養殖などにより、一年間を通じて店頭には並ぶ食材も増えてきましたが、本来の収穫時期に、とれたものを食べるのは体調を整えるためにも大切なことです。

## 1月に美味しい旬の食材

野菜	ほうれん草・小松菜・大根・にんじん・れんこん・白菜など
くだもの	オレンジ・はっさく・キウイ・きんかん
魚介	ブリ・マナガツオ・アマダイ・ヒラメ・サケ・タラ・ワカサギ・イカ・カキ

