

18月 こんだて表

ひょう



こん げつ しゃくいくもくひょう
今月の食育目標

がっこうきゅうしょくしゅうかん し
学校給食週間について知ろう



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。
冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？
寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、
朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



1995 年 1 月 17 日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」※によって2000年に定められた記念日です。

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は2018年8月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。



今月もリクエスト給食を思い出のエピソードと一緒に紹介します。3月の卒業式までにまだまだたくさんのリクエストメニューが登場しますのでお楽しみに！

【バンサンスウ】

- ・めちやくちや大好き！！ おいしい！
- ・めちやうまいから！

【じゃがいもとわかめのみそ汁】

- ・シンプルな味が最高！！

【かぼちゃコロッケ】

- ・中のかぼちゃがおいしいから

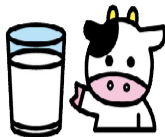
【クリームシチュー】

- ・給食の中ですごく好きなメニューだから



ふゆ ぎゅう にゅう あじ こ
冬の牛乳は味が濃い！？

きゅうしゅく まいにちで ぎゅうにゅう ひ ぎゅうにゅう
給食に毎日出るものに牛乳があります。日によって牛乳の味が違うと感じることはありませんか？ 牛乳は生きている牛から生産されるので、牛の品種や育て方、えさの違いなどによって風味が変わります。また、牛は暑さに弱く、夏は食欲が落ちて水分を多くとるため、乳脂肪分が少ないさっぱりとした味の牛乳になり、秋から春先にかけては、乳脂肪分が多い濃厚な味の牛乳になります。寒くなると、給食では牛乳の残りが多くなりがちですが、冬ならではの牛乳のおいしさを、ぜひ確かめてみてください。



なつ にゅうしぼうぶん すく
夏…乳脂肪分が少ない
さっぱりとした味



あき はるさき
秋から春先…
乳脂肪分が多い濃厚な味

	月	火	水	木	金
こんだて名	1月24日から30日は 全国学校給食週間	家族で給食について 語り合ってみませんか	今月の月形産	今月の平均栄養量	16 ● ごはん ◆ コンソメスープ ★ ポークチャップ ▲ シャキシャキあえ
もりつけ方	好きな献立や給食時間の 印象深い出来事など、給食 の思い出を家族みんなで話 してみましょう。今の給食 と昔の給食の違いと、 同じところなどを知ること ができるかもしれません。		●お米（ななつばし） ・・・Aコープ ●まんまるトマトジュース ・・・Aコープ ●切り干し大根 ・・・サトニクラス ●大豆・じゃがいも・大根 ・・・就労支援センターオプス	○小学校(中学年)○ エネルギー：604kcal(650kcal) たんぱく質：25.3g (26.8g) 脂質：19.8g (18.1g) 塩分：2.3g (2.0未満) ○中学校○ エネルギー：768 kcal(830kcal) たんぱく質：30.7g (34.2g) 脂質：22.9g (23.1g) 塩分：2.9g (2.5g未満) ※カッコ内は基準値です	 牛乳、鶏肉、豚肉、大豆 人参、セロリ、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、えのきたけ、にんにく、もやし、小松菜、切り干し大根、きゅうり 米、じゃがいも、油、三温糖、ごま油 小) 551kcal 中) 703kcal
こんだて名	19 ● ごはん ◆ ワンタンスープ ★ 春巻き ▲ バンサンスウ	20 ● ごはん ◆ 沢煮椀 ★ さばのみそ煮 ▲ もやしとほうれん草のごまあえ	21 ● ごはん ◆ じゃがいもとわかめのみそ汁 ★ 豚肉のしょうが焼き ▲ コロコロサラダ	22 ● ごはん ◆ 五目スープ ▲ かぼちゃコロッケ ▲ キャベツときさみのサラダ	23 ● ごはん ◆ クリームシチュー ★ ツナマヨオムレツ ▲ 大根サラダ
もりつけ方	 牛乳、鶏肉、ハム 白菜、干椎茸、長ねぎ、春巻き、きゅうり、人参、キャベツ 米、ワンタン、油、春雨、三温糖、ごま油 小) 565kcal 中) 728kcal	 牛乳、豚肉、さば 大根、人参、ごぼう、白滝、えのきたけ、しょうが、もやし、ほうれん草 米、三温糖、ごま 小) 587kcal 中) 715kcal	 牛乳、油揚げ、わかめ、みそ、豚肉、ツナ 長ねぎ、しょうが、とうもろこし、枝豆、人参、きゅうり 米、ドレッシング 小) 599kcal 中) 761kcal	 牛乳、ハム、卵、鶏肉 たけのこ、人参、長ねぎ、かぼちゃコロッケ、キャベツ、きゅうり 米、春雨、油、ドレッシング 小) 587kcal 中) 752kcal	 牛乳、ベーコン、スキムミルク、ツナマヨオムレツ、ハム 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー、大根、きゅうり 米、じゃがいも、小麦粉、バター、ごま、ドレッシング 小) 640kcal 中) 819kcal
こんだて名	26 ● ごはん ◆ 卵とコーンのスープ ★ キタアカリと道産牛のコロッケ ▲ 小松菜とひじきのサラダ	27 全国学校給食週間メニュー ● おにぎり ◆ 豚汁 ★ 鮭の塩焼き ▲ きゅうりとわかめの和え物	28 ● 麦ごはん ◆ ドライカレー ♪ ヨーグルト	29 ● ごはん ◆ 白玉汁 ★ みそカツ ▲ えだまめともやしのサラダ	30 ● ごはん ◆ 中華スープ ★ 鶏から揚げの甘酢あん ▲ 三色ナムル
もりつけ方	 牛乳、卵、豆腐、ひじき、ハム とうもろこし、人参、長ねぎ、小松菜、もやし 米、でん粉、キタアカリと道産牛のコロッケ、ごま、ドレッシング 小) 610kcal 中) 778kcal	 牛乳、いりこ、豚肉、豆腐、みそ、鮭、わかめ、昆布 人参、玉ねぎ、大根、ごぼう、長ねぎ、こんにゃく、しょうが、きゅうり 米、麦、じゃがいも、三温糖、ごま油 小) 554kcal 中) 707kcal	 牛乳、鶏肉、豚肉、ヨーグルト 玉ねぎ、人参、セロリ、枝豆、にんにく、しょうが 米、麦、油、三温糖 小) 694kcal 中) 873kcal	 牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、みそ ごぼう、人参、しめじ、大根、長ねぎ、にんにく、もやし、枝豆 米、小麦粉、パン粉、油、ごま油、ごま、三温糖 小) 677kcal 中) 867kcal	 牛乳、ベーコン、卵、鶏肉、ハム チンゲンサイ、きくらげ、人参、長ねぎ、しょうが、れんこん、ピーマン、ほうれん草、白菜 米、でん粉、油、三温糖、ごま油、ごま 小) 582kcal 中) 749kcal