

月	火	水	木	金
<p>1月</p> <p>明けましておめでとうございます。</p> <p>新しい1年が始まりました。今年もみなさんに、安心・安全な給食を美味しく食べていただけるように作っていきますので、どうぞよろしくお願い致します。</p> <p>全国学校給食週間 【1月24日～30日】</p> <p>学校給食は明治22年、山形県鶴岡町の小学校で貧しくてお弁当を持ってこれない子ども達のために食事を出したのが始まりとされています。戦争による食料不足で一時中断していましたが、昭和21年12月24日に給食が再開しました。これを記念して、12月24日を『学校給食記念日』としましたが、学校が冬休みに入ってしまうため、1月24日～30日が『学校給食週間』となりました。学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦勞、食材の大切さを見直す1週間です。</p>	<p>661 27.8 9.1 3.0</p> <p>赤魚の煮付け 1個 小松菜の鶏肉炒め</p> <p>ごはん つみれのみそ汁</p> <p>●ごはん ●コーヒーマル 米 牛乳</p> <p>●つみれのみそ汁 白菜 青ねぎ 玉ねぎ 人参 しょうが だし昆布 片栗粉 有機赤みそ 有機白みそ</p> <p>●赤魚の煮付け 赤魚切り身 しょうが</p> <p>●小松菜の鶏肉炒め 有機小松菜 人参 鶏肉</p> <p>●味付のり(小袋)</p>	<p>643 23.0 14.5 1.9</p> <p>マーボー春雨 焼き餃子 2個</p> <p>ごはん 大根と豚肉の中華煮</p> <p>●ごはん ●牛乳 米 牛乳</p> <p>●大根と豚肉の中華煮 大根 しょうが 白菜 鶏がらスープ オイスターソース 片栗粉 有機赤みそ 有機白みそ</p> <p>●マーボー春雨 春雨 しょうが 鶏ひき肉 有機赤みそ 有機白みそ 玉ねぎ 片栗粉 人参</p> <p>●焼き餃子 豚肉の餃子</p>	<p>787 26.6 42.7 3.0</p> <p>人参のツナサラダ お豆腐と野菜のナゲット 2個</p> <p>山型食パン ポパイシチュー</p> <p>●山型食パン ●牛乳 小麦粉 米粉 パター</p> <p>●ポパイシチュー 鶏肉 有機ほうれん草 パター 人参 玉ねぎ 粉栗粉 有機赤みそ 有機白みそ ミックスチーズ 白ワイン</p> <p>●人参のツナサラダ 人参 しょうが 玉ねぎ ツナフレーク油漬け 片栗粉 マスタード</p> <p>●お豆腐と野菜のナゲット お豆腐と野菜のナゲット 揚げ油</p> <p>●さつまいもチップス(小袋)</p>	<p>871 25.6 35.0 4.3</p> <p>キャベツのソテー ハッシュポテト 1個</p> <p>ごはん ハヤシライス</p> <p>●ごはん ●牛乳 米 牛乳</p> <p>●ハヤシライス 牛肉 人参 トマトピューレ 米粉(グルテンフリー) 粉栗粉 玉ねぎ 粉栗粉 有機赤みそ 有機白みそ 片栗粉</p> <p>●キャベツのソテー カットウイナー 人参 キャベツ</p> <p>●ハッシュポテト ハッシュポテト 揚げ油</p>
<p>13</p> <p>成人の日</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17 食育献立</p>
<p>625 26.1 25.1 4.0</p> <p>白菜のお浸し いかの天ぷら 1個</p> <p>おにぎり 1個 しょうぼくうどん</p> <p>●おにぎり ●牛乳 米 なたね油</p> <p>●しょうぼくうどん 鶏肉 大豆 ささぎごぼう 大根 人参 だし昆布 片栗粉 有機赤みそ 有機白みそ 片栗粉</p> <p>●白菜のお浸し 白菜 粉栗粉</p> <p>●いかの天ぷら いかの天ぷら 揚げ油</p> <p>●ごまなしミニフィッシュ</p>	<p>814 31.4 28.7 2.7</p> <p>豚肉の生姜炒め たこ焼き 2個</p> <p>ごはん かきたま汁(卵入り)</p> <p>●ごはん ●牛乳 米 牛乳</p> <p>●かきたま汁(卵入り) 液卵 しょうが 人参 玉ねぎ だし昆布 片栗粉</p> <p>●豚肉の生姜炒め 豚肉 しょうが 玉ねぎ なたね油</p> <p>●たこ焼き たこ焼き 揚げ油</p> <p>●ふりかけ(抹茶昆布)</p>	<p>793 24.1 16.7 2.3</p> <p>ミックスフルーツ ヒレかつ 1個</p> <p>ごはん カレーライス</p> <p>●ごはん ●アジドミルク 米 牛乳</p> <p>●カレーライス 豚肉 しょうが 人参 玉ねぎ 粉栗粉 有機赤みそ 有機白みそ 片栗粉</p> <p>●ミックスフルーツ</p> <p>●ヒレかつ ヒレかつ 揚げ油</p>	<p>609 24.6 9.1 2.3</p> <p>南め豚のラフテー イリチー</p> <p>ごはん(発芽玄米入り) アーサ汁</p> <p>●ごはん(発芽玄米入り) ●お茶 米 発芽玄米</p> <p>●アーサ汁 豆腐 人参 玉ねぎ 有機赤みそ 有機白みそ 片栗粉</p> <p>●南め豚のラフテー 南め豚 人参 しょうが 大根 片栗粉</p> <p>●イリチー 南め豚 人参 しょうが 大根 片栗粉</p>	<p>686 29.8 24.7 4.2</p> <p>鶏肉のハーブ焼き ハムのマリネ</p> <p>キャロットピラフ マセドアンスープ</p> <p>●キャロットピラフ ●牛乳 米 キャロットピラフの素</p> <p>●マセドアンスープ セロリ 大根 パセリ粉 豚肉 鶏がらスープ 片栗粉 なたね油</p> <p>●鶏肉のハーブ焼き 鶏肉 オリーブ油</p> <p>●ハムのマリネ ボレルハム オリーブ油 ワインビネガー 片栗粉</p>
<p>20</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>

月	火	水	木	金
<p>834 30.8 23.5 3.4</p> <p>枝豆 ひじき 鶏肉のから揚げ 3個</p> <p>ごはん さつまい</p> <p>●ごはん ●シリア(プレーン) 米</p> <p>●さつまい 大根 人参 玉ねぎ 有機ほうれん草 有機赤みそ 有機白みそ</p> <p>●枝豆ひじき 枝豆 ひじき</p> <p>●鶏肉のから揚げ 鶏肉 しょうが 人参</p>	<p>796 26.0 18.6 3.7</p> <p>トッポギ きゅうりともやしのナムル</p> <p>ごはん 韓国風豚じゃが</p> <p>●ごはん ●牛乳 米 牛乳</p> <p>●韓国風豚じゃが 豚肉 人参 冷たいんげん 白菜キムチ コチジャン 白ごま(煎り) なたね油</p> <p>●トッポギ トッポギ カットウイナー 人参 玉ねぎ</p> <p>●きゅうりともやしのナムル きゅうり もやし</p>	<p>696 28.5 22.1 3.4</p> <p>豚肉のバーベキュー ソテー キャベツのペペロンチーノ</p> <p>ごはん 白菜とベーコンの塩こうじスープ</p> <p>●ごはん ●牛乳 米 牛乳</p> <p>●白菜とベーコンの塩こうじスープ 白菜 キムチ 鶏がらスープ 片栗粉 白ワイン</p> <p>●豚肉のバーベキューソテー 豚肉 人参 冷たいんげん</p> <p>●キャベツのペペロンチーノ 人参 しょうが 片栗粉</p>	<p>804 24.1 18.1 2.5</p> <p>れんこんと鶏肉の甘辛炒め わかさぎフリッター</p> <p>ごはん 吉野煮</p> <p>●ごはん ●アジドミルク 米</p> <p>●吉野煮 ミートボール 人参 白菜 有機ほうれん草 冷たいんげん</p> <p>●れんこんと鶏肉の甘辛炒め れんこん 鶏肉 しょうが 片栗粉</p> <p>●わかさぎフリッター わかさぎ 揚げ油</p> <p>●ふりかけ(お魚)</p>	<p>712 34.0 32.3 3.9</p> <p>あじのオニオンソース ココロサラダ</p> <p>山型食パン 豆乳クラムチャウダー</p> <p>●山型食パン ●牛乳 小麦粉 米粉</p> <p>●豆乳クラムチャウダー ベーコン 鶏がらスープ 人参 小麦粉 有機ほうれん草 片栗粉 白ワイン</p> <p>●ココロサラダ むき枝豆 大根 人参 玉ねぎ</p> <p>●あじのオニオンソース あじ切り身 人参 片栗粉 しょうが</p> <p>●青じそドレッシング(小袋)</p>

おせち料理の意味、知っていますか?

古くから、お正月にはおせち料理が食べられています。新年の幸福を願い、神様に願いを込めて山の幸・海の幸を贅沢にお重に盛り込みます。また正月の3が日は、家事から解放する意味を含め、保存のきくような料理を中心に作られています。

邪気を払い、勤勉に働くことで健康で丈夫に過ごせることを願う。**【黒豆】**

小さな卵がたくさん集まっている形から『子だくさん』や『子孫繁栄』を表している。**【数の子】**

こぶは『よろこぶ』と通じており縁起がいいとされている。**【昆布巻き】**

様々な食材と一緒に鍋で煮ることから『家族が仲良く一緒に結ばれ、永らく繁栄しますように』という願いが込められている。**【煮しめ】**

ときめき給食の紹介

お雑煮はお餅が入った汁物のことを言います。元旦の朝に若水(その年の最初に汲んだ水)で年神様へのお供え物を煮て食べたのが始まりといわれています。神様にお供えしたものを共に食べると、神様からの力を授かることができると考えられているからです。日本各地で、お餅の形やお汁の味、具材が異なりますが、それは地域によって神様にお供えするものが違うからです。給食のお雑煮は、泉大津市でよく食べられている白みそ味ですが、みなさんはどんなお雑煮を食べましたか? お雑煮のほかにも、お正月料理として黒豆やぶり、煮しめや赤飯が出来ます! 新年をお祝いしましょう!!

1月9日のテーマ **お正月!**

1月23日のテーマ **石垣市!**

泉大津市は、沖縄県石垣市と農業連携を結んでいます。今回のときめき給食は、石垣市で生産されている「南ぬ豚(ばいぬぶた)」を使った「ラフテー(豚の角煮)」と「イリチー(炒め煮)」です! 「南ぬ豚」とは、沖縄の言葉で「南の島の豚」を意味し、「ばいぬぶた」と呼びます。石垣島産パイナップルを食べて育った「南ぬ豚」は、やわらかい肉質と旨さが特徴です!! 沖縄県でよく食べられている「アサ汁」と一緒に食べて、石垣市の恵みを味わいましょう!!

『郷土料理を 知ろう!』

食育メニューとして毎月郷土料理を紹介致します。

今月は『じゃぶ』が登場します!!

鶏肉とこんにゃく、ねぎ、豆腐、玉ねぎ、ごぼうなどの野菜を煮たおかずで、家庭で作られてきた料理です。『じゃぶ』という料理名の由来は、煮込むときは通常の煮物のように水を使いませんが、煮ているうちに豆腐や野菜から水分が出てじゃぶじゃぶすることからその名がついたとされています。肉が手に入りにくい時代には、貴重な地鶏を使ったごちそうでした。「ハレの日」である祭りやお盆、冠婚葬祭など大勢が集まるときには大鍋で作って振舞われたおもてなしの家庭料理です。現在でも観光イベントなどで提供されています。是非、鳥取の名物を楽しんでください!!

1月学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 エネルギーの13~20%	脂質 エネルギーの20~30%	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
学校給食摂取基準	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上
今月の平均栄養価	733	27.8	22.0	3.3	384	4.1	218	0.41	0.42	24	3.8