



1月分こんだてひょう



給食回数 11回

献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		食育一口メモ					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ
15 (金)		とりにごぼうごはん	すましじる ほたてフライ こまつなのしらあえ だいたいムース	ぎゅうにゅう 、とりにく はんぺん、たまご、 ほたて 豆腐	ごぼう、ほししいたけ こまつな、みつば、にんじん	ごはん、あぶら、ムース	652	801	あけましておめでとうございます。新しい一年がスタートしました。新年最初の給食は、「食べて応援！」ということで国の事業で無償提供いただいた青森県産ほたてフライが登場します。今年も、青森県のおいしい食材に感謝しながら、バランスよく食べ元気に過ごしていきましょう！					 ホタテフライ 小中2個 ※ムース 容器：紙
18 (月)		ごはん	ひめもちすいとん ぶたのしょうがやき さんしょくすのもの	ぎゅうにゅう 、とりにく ぶたしょうがやき カニかまぼこ	ごぼう 、 にんじん 、まいたけ せり、ほししいたけ、だいこん きゅうり	ごはん、 ひめもち さとう、ごま	665	847	1月15日は、正月飾りや書初めを燃やして無病息災や豊作を願ったりする小正月となっています。そこで、今日はセリを使ったお雑煮風のすいとんにしています。セリは春の七草にも数えられる数少ない日本産の野菜で、さわやかな香りが特徴です。お正月の雰囲気を感じながら食べてみてくださいね。					
19 (火)		えびみそラーメン	にくシュウマイ てっこつサラダ ストロベリーカスタードタルト	ぎゅうにゅう 、 ぶた にく えび、 たまご シュウマイ、だいず ちりめんじゃこ	にんじん 、もやし、にら えのきたけ、こまつな きピーマン、ひじき	ちゅうかめん ごまあぶら、タルト	701	876	「1月は行ってしまおう」、「2月は逃げてしまおう」、「3月は去ってしまおう」という言葉があるように、3学期はあっという間に過ぎてしまいます。特に、中学3年生は残りの学校給食の回数も少なくなってきましたね。今日はリクエスト給食調査で、第一位を獲得した「ストロベリーカスタードタルト」がデザートにつきます。おいしく食べて、思い出に残る給食時間としてもらえると嬉しいです。					 肉焼売 小1個 中2個
20 (水)		ごはん	わかめのみそしる なっとう キムタクいため	ぎゅうにゅう 、 にほしこ 豆腐 、 みそ 、なっとう ぶた にく	ねぎ 、わかめ、しめじ キムチ、はくさい もやし、つぼづけ	ごはん 、ごま ごまあぶら、さとう	609	774	キムチに使われている唐辛子の辛みは、カプサイシンという成分によるものです。カプサイシンは少量であれば、消化管を刺激し食欲を高めてくれるので、おいしく食事をするための助けとなります。しかし、大量にとると粘膜が傷ついたり、のどや胃が荒れたりする原因となってしまいます。特に辛い物が好きな人は、唐辛子を使いすぎたりしていませんか？摂りすぎに気を付け、ほどほどを心がけましょう。					 納豆容器 はビニー ル袋へ
21 (木)		バターしよくパン	ミネストローネ しろみざかなのこうそうフライ ブロッコリーサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう 、ベーコン チーズ、ホキ	にんにく、セロリ、たまねぎ トマト、 にんじん 、キャベツ ブロッコリー、きゅうり とうもろこし	パン 、 りんごジャム あぶら、さとう しろいんげんまめ マカロニ、おおむぎ ドレッシング	702	925	ミネストローネはイタリア語で貝沢山のスープを指しています。その由来のとおり、トマトを始めとした沢山の野菜やベーコン、パスタ等を入れて作られることが多いです。ちなみに、給食では、アルファベットの形をしたABCマカロニを入れていきますので、食べながら探してみましょ。また、友好都市交流事業として提供された岩手県花巻市のレシピを参考に雑穀も加えました。今日は大麦の入ったミネストローネです。					
22 (金)		むぎごはん	ポークカレー フルーツあんじん ふくじんづけ	ぎゅうにゅう 、 ぶた にく	にんじん 、たまねぎ、 にんにく りんごピューレ 、パイン、もも みかん、 りんご 、ふくじんづけ	むぎごはん 、マーガリン じゃがいも 、カレールウ あんにと豆腐	770	981	あんにと豆腐は中国で生まれた料理です。杏仁豆腐の杏仁とは杏子の種の中身のことで、ぜんそくに効く漢方としても知られています。今ではデザートとして広く知られている杏仁豆腐ですが、もともとは苦味のある杏仁を漢方としてとりやすくするため、甘く味を付けて料理したのがその始まりといわれています。					

食育 1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日~正月 おせち料理 お雑煮</p> <p>地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。</p>	<p>7日 人日の節句 七草がゆ</p> <p>7種類の苦菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。</p>
<p>11日 鏡開き お汁粉</p> <p>としがみさま 歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などにに入れて食べます。</p>	<p>15日 小正月 あずきがゆ</p> <p>あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。</p>

1月24日~30日「全国学校給食週間」 日本の学校給食の歴史を知ろう!

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。

●明治22年(1889年)

おにぎり 塩ザケ 漬物

●昭和25年(1950年)

パン ミルク カレーシチュー

●昭和29年(1954年)

忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作ってくれて、無償で提供していました。

戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

●昭和25年(1950年)

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。

●昭和29年(1954年)

昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

●昭和38年(1963年)

主食として、ソフト麺が登場する

●昭和39~43年(1964~1968年)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

●昭和51年(1976年)

白米給食が正式に始まる

●令和3年(2021年)

社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになってきました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は、食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。



1月分こんだてひょう



献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

給食回数 11回

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		よく育ひとくちメモ					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	ひと	くち	メモ		
25 (月)			あおなじる さんまかばやき にんじんこあえ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう 、なまあげ にほしこ 、 みそ さんまかばやき、たらこ こうやどうふ	だいこんな、しめじ、 にんじん ねぎ 、いとこんにやく	ごはん、いたふ、あぶら フルーツゼリー	654	801	1月24日～1月30日は、全国学校給食週間です。学校給食は今から約130年前の明治22年に始まりましたが、戦争による食糧不足で一度中断しています。戦後、アメリカのララという団体から贈られた給食用物資により学校給食を再開することができました。この物資の贈呈式が行われた12月24日を記念し、「学校給食感謝の日」が定められました。その後、昭和25年に冬休みと重ならない1月24日から一週間を全国学校給食週間とすることになりました。					※ゼリー 容器：紙
26 (火)			とりのてんたまあげ ながいもサラダ きりせんしょ(こくとうもち)	ぎゅうにゅう 、 とりにく あぶらあげ、なると とりのてんたまあげ ちくわ	わらび、ぜんまい、たけのこ えのきたけ、 にんじん 、 ねぎ ほししいたけ、オクラ	こめこうどん 、あぶら ながいも 、きりせんしょ (こくとうもち)	626	818	きりせんしょは岩手県の主に花巻市で食べられている郷土料理で、お米の粉と黒砂糖から作る「くじらもち」に似た和菓子です。古くは山椒を刻んで浸した汁で粉を練ったところから「きりさんしょう」と呼ばれ、なまって「きりせんしょ」になったといわれています。今日のきりせんしょは、岩手県花巻産のお米を使って作られています。素朴な味わいを楽しんでくださいね。					とりてんたま 揚げ 小1個 中2個
27 (水)			たらじる きんぴらにくだんご ほうれんそうのいそべあえ	ぎゅうにゅう 、 タラ こうやどうふ、にくだんご	だいこん、 にんじん えのきたけ、 ねぎ ほうれんそう、もやし、のり	ごはん	629	767	タラは漢字で魚偏に雪と書くように、寒くなるほどおいしくなる魚です。青森県で古くから親しまれており、タラのアラを使って作る「じゃっぱ汁」が郷土料理として知られています。給食でもアラを使ってだしを取っているの、タラのうま味がきいた汁に仕上がっています。野菜もたっぷりとれるので、冬の味覚としてお家の献立にも取り入れてみてはどうでしょうか？					にくだんご 肉団子 小・中 2個
28 (木)			コーンポタージュ ハーブチキン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう 、ベーコン ハーブチキン、チーズ	にんじん 、たまねぎ、パセリ とうもろこし、キャベツ きゅうり、あかピーマン	こめこパン 、ルウ ドレッシング	730	912	パプリカは、そのカラフルな色合いから料理の彩りとしてよく使われる野菜です。給食でも赤と黄をよく使いますが、実は色によって栄養価が少し異なります。どちらかというと赤パプリカの方が全体的に栄養価が高めで、同じ仲間のピーマンと比べるとビタミンCとカロテンが約2倍となっています。					
29 (金)			シャモロックじる ほたていりあつやきたまご いんげんのごまあえ	ぎゅうにゅう こうやどうふ シャモロック 、 たまご ほたて	にんじん 、つきこんにやく まいたけ、 はくさい 、 ねぎ ごぼう 、さやいんげん、もやし	ごはん 、ごま	588	746	今日の「シャモロック汁」には、青森プレミアム・ザ・シャモロック#6(ナンバーシックス)を使っています。これは、六戸町で生まれた地鶏で、肉質や味が大変良いとされる青森シャモロックをさらに飼育環境や餌にこだわり育てたものです。歯ごたえや味成分が青森シャモロックと比べ5割ほど増加しています。青森県が誇る、まさにプレミアムな地鶏です。しっかり味わっていただきましょう。					

食育 受験期にむけた食生活

バランスの取れた食事を規則正しくとることは、体調を整え、自分が持つ力を十分発揮するために欠かせません。

中でも、朝ごはんは1日のスタートを切るための最も大切な食事です。勉強と同様に、毎日の積み重ねを大切にして受験期に向けたコンディションを作り上げていきましょう。

Q. 朝起きた時は、脳がエネルギー不足って本当？

A. 脳の重さは、体重の約2%しかありませんが、エネルギー消費量は体全体の約20%といわれていて、多くのエネルギーが必要です。脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時はエネルギー不足に陥っています。脳のために栄養バランスのとれた朝食でエネルギーを補給しましょう。

エネルギーが不足すると・・・

- 集中力 ↓
- 眠気 ↑
- イライラ ↑

コンディションの低下に！

和食で栄養バランスを

和食の基本は、主食である白飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせた食事です。白飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた実だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

カゼ等の体調不良にも要注意！

ビタミンA・C 皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

にんじん かぼちゃ ほうれんそう
キウイフルーツ みかんなど

緑茶などのお茶には、カテキンという成分が含まれています。このカテキンには、抗菌作用があるといわれています。お茶を入れて、そのまま冷ましたり、水で薄めたりしてうがいに利用してみましょう。

● 残食調べ結果 ●

令和2年11月合計2632kg 1日当たり131.6kg(一人当たり25.7gです)

● 地元産(十和田・六戸)食材 ●

1/19 鶏卵	・ ガーリックポーク	1/26 長いも
1/20 ガーリックポーク		1/29 青森シャモロック・ザ・プレミアム
1/22 ガーリックポーク		#6(ナンバーシックス)

元校長の講話

① 子どもの頃に始まった給食は、顔のよくな大きなコップパンが主食で、ポコタンソムステープ、ワリタージュー、シチューなどの日替わりメニューのほかに牛乳がたっぷり入っていました。

② その前は弁当でしたが、食生活の乱れや、梅干しに塩マスを添えていた。

③ 私の一番

④ 給食の思い出はまだたくさんあります。とにかく、給食に行くのが楽しみでした。

★リクエスト給食アンケート1月分メニュー別順位表(28位中)

1位	ストロベリーカスタードタルト
11位	ポークカレー
18位	山菜うどん ミネストローネ
19位	コーンポタージュ
21位	キムタク炒め ゼリー ラーメン
25位	納豆
26位	鉄骨サラダ
27位	鶏の天玉揚げ いんげんの和え物
28位	杏仁豆腐 福神漬