

1月 給食だより



ひがしいずちょうりつがっこうきゅうしょく
東伊豆町立学校 給食センター

あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、
よろしく願いいたします。1月は、全国学校給食週間があります。これを機に、
身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。

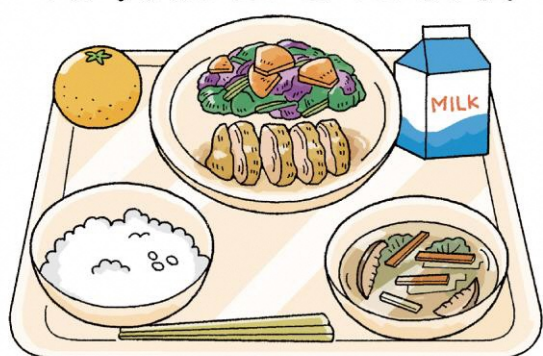


全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。
全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。

東伊豆町の給食では、1月19日～23日を学校給食週間として、地域ならではの献立や地場産物を取り入れた献立を組み込みました。

給食は生きた教材



給食の時間では、準備から片づけの実際の活動をくりかえし行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。

家族で給食について語り合ってみませんか



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うところ、同じところなどを知ることが出来るかもしれません。

好ききらいをしないで



いろいろなものを
食べましょう

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量が高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

見直そう！ 食事のマナー

スマホのながら食べはやめよう



食事に関係のないものはテーブルの上に置かないのがマナーです。みんながスマホを使うと会話もなくなります。ながら食べはやめて、食事に集中しましょう。

食事中にふさわしい会話をしましょう



食事の時に、汚い話や気持ちの悪くなる話をしたり、大声を出したりすると一緒に食べている相手をいやな気持ちにさせてしまいます。相手への思いやりの気持ちを持って、楽しい話題を選んで食事をしましょう。

献立紹介

鶏肉のからあげ

































今月は、給食で大人気の、「鶏肉のからあげ」を紹介します。
家庭のおかずぜひ取り入れてみてください♪

【材料】4個分

鶏もも肉 1枚 (200g)
おろしにんにく 6g
(チューブ可)
しょうゆ 大さじ2
酒 小さじ1
片栗粉 適量
あげ油

【作り方】

① (下準備)
鶏もも肉と、にんにく・しょうゆ・酒を混ぜ、1時間程漬けておく。
② (揚げる)
かたくり粉を全体にまぶし、170℃に熱した油で5分程揚げて、中まで火が通っていたら完成！

日 曜 日	献 立 名			赤（おもに血や肉になる）	黄（おもに脂や力になる）	緑（おもに体の調子を整える）	幼稚園		小学校		中学校		給食のない 学校
	主 食	牛乳	副食（おかず・デザート）	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	熱量	kcal	熱量	kcal	熱量	kcal	
							蛋白質(g)	※ Ca (mg)	蛋白質(g)	※ Ca (mg)	蛋白質(g)	※ Ca (mg)	
8 木			むぎごはん	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん								
			チキンカレー	とりにく	じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく	401		698		871		
			コールスローサラダ		さんおんとう コールスロードレッシング	キャベツ きゅうり にんじん コーン	10.0	38	21.3	279	25.7	296	
			ふくじんづけ		さとう	だいこん きゅうり しょうが なす れんこん しそ	11.2	1.2	24.1	2.1	29.0	2.7	
9 金			むぎごはん	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん								
			かきあげ	いか たまご	こむぎこ さんおんとう あぶら	たまねぎ にんじん ごぼう コーン	350		629		778		
			わかめあえ	ツナ わかめ	さんおんとう ごま	キャベツ レタス コーン	10.5	54	22.1	302	26.5	327	
			すましじる	とうふ けずりぶし		にんじん えのき みつば	5.9	1.5	16.3	2.3	18.8	3.1	
12 月	成人の日												
13 火			稲取小6年生 リクエスト献立	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん								
				とりにく	あぶら かたくりこ	にんにく	563		835		998		
				ツナ	さんおんとう	キャベツ ほうれんそう							
				たまご けずりぶし		にんじん たまねぎ にら	20.2	162	31.4	407	37.4	422	
				たまご きゅうにゅう だいす れんにゅう だっしふんにゅう	こむぎこ マーガリン さとう こめこ あぶら みずあめ		21.9	1.4	33.1	2.2	37.6	3.0	
14 水			ソフトめん	(ぎゅうにゅう)	ソフトめん								
			ミートソース	ぶたにく	あぶら さとう こむぎこ バター	たまねぎ にんじん	348		608		765		
			ほうれんそうのソテー	ベーコン	バター	ほうれんそう しめじ コーン	12.1	45	23.2	289	28.7	308	
			フルーツミックス			もも バイン みかん	8.1	1.1	19.1	1.8	22.8	2.6	
15 木			むぎごはん	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん								
			あじのひものすあげ	あじ	あぶら		385		642		769		
			ごまあえ		ごま さとう	ほうれんそう もやし	18.1	443	28.4	691	31.8	709	
			とんじる	ぶたにく こんにゃく かつおぶし	さといも あぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	11.2	2.1	21.9	2.8	24.7	3.2	
16 金			むぎごはん	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん								
			キャベツのやきにくふう	ぶたにく	あぶら さとう ごま かたくりこ	キャベツ にんじん ピーマン にんにく しょうが	295		548		673		
			もやしときゅうりのナムル		ごまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく	9.5	45	20.3	291	24.3	312	
			はるさめスープ	とりにく はるさめ		ほうれんそう にんじん ししいたけ	3.6	0.9	12.7	1.6	14.1	2.1	
19 月			あげパン	(ぎゅうにゅう)	あげパン		343		604		781		学校給食週 間
			はっほうさい	ぶたにく うずらのたまご いか	かたくりこ あぶら ごまあぶら	チンゲンサイ たけのこ ししいたけ もやし にんじん たまねぎ	11.7	61	23.2	316	29.1	344	
			もものヨーグルトソース	ヨーグルト なまクリーム	さとう	もも	13.8	1.5	27.4	2.2	34.0	3.0	
20 火			むぎごはん	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん								(幼)年少 学校給食週間
			さけのしおやき	さけ			364		603		734		
			おひだし		さとう ごま	ほうれんそう もやし	18.4	62	28.2	314	33.4	339	
			さつまじる	けずりぶし とうふ	さつまいも	だいこん にんじん ねぎ	7.4	1.8	15.9	2.3	17.9	2.9	
21 水			ちゅうかめん	(ぎゅうにゅう)	ちゅうかめん								学校給食週間
			はるまき	とりにく はるさめ だいす	でんぷん あぶら こむぎこ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ししいたけ	347		567		693		
			キムチあえ	こんぶ	さとう	キャベツ きゅうり だいこん トマト にんにく しょうが りんご	13.0	49	23.4	292	28.3	305	
			しおラーメンスープ	ぶたにく なんと		にんじん もやし ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ メンマ	8.5	2.0	18.4	2.7	21.2	3.4	
22 木			げんなりすしふう まぜごはん	(ぎゅうにゅう) ツナ かつおぶし	こめ さとう さんおんとう	しいたけ にんじん	378		627		754		学校給食週間
			くろはんぺんフライ	いわし ぎょにく たまご あおさ	さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	たまねぎ しょうが	13.6	71	24.7	310	28.9	325	
			いなとりふうけんちんじる	とうふ けずりぶし	ごま さといも	だいこん にんじん ほうれんそう	12.9	1.8	24.7	2.4	28.9	3.0	
23 金			むぎごはん	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん								学校給食週間
			にくチャーハンのぐ	ぶたにく	あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ほうれんそう キャベツ	299		569		687		
			ポークシュウマイ	ぶたにく とりにく たら だいす だいすこ	でんぷん さとう こむぎこ	たまねぎ	10.6	29	23.4	272	26.9	286	
			ワンタンスープ	とりにく	ワンタン	にんじん もやし ししいたけ	10.0	1.3	22.0	2.3	26.0	2.9	
26 月			しょくパン	(ぎゅうにゅう)	しょくパン								
			てりやきチキン	とりにく	さとう	しょうが	328		544		684		
			コーンポテト		じゃがいも バター	コーン							
			やさいスープ	ベーコン		キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	15.3	37	24.7	278	29.4	299	
27 火			むぎごはん	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん								
			いりどうふ	とりにく たまご とうふ かつおぶし	さとう	にんじん たまねぎ	356		625		764		
			やさいマシマシけんちんじる	こんにゃく あぶらあげ けずりぶし		だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう	13.2	104	26.1	369	31.9	406	
			にゅうさんきんデザート	にゅせいひん かんてん	さとう		6.8	1.2	17.3	1.8	20.1	2.2	
28 水			うどん	(ぎゅうにゅう)	うどん								
			チーズはんぺんフライ	ぎょにく チーズ たまご	さとう あぶら みずあめ パンこ コーンフラワー	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ ししいたけ	289		581		719		
			ゆかりあえ			キャベツ もやし きゅうり しそ	12.2	49	26.2	319	31.7	338	
			にくうどん	ぶたにく あぶらあげ けずりぶし かつおぶし	さとう	たまねぎ にんじん ほうれんそう ししいたけ	8.3	1.4	24.6	2.5	28.3	3.1	
29 木			むぎごはん	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん								高校生による 給食コンテスト 優秀賞受賞献立
			ビビンバのぐ	ぶたにく	あぶら さんおんとう	にんにく	331		598		739		
			ナムル		さとう ごまあぶら	ほうれんそう もやし にんじん にんにく しょうが	14.7	33	27.6	272	33.9	285	
			わかめスープ	わかめ なんと	ごまあぶら	ねぎ	7.0	1.5	17.6	2.3	20.6	2.9	
30 金			むぎごはん	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん								
			とりにくのレモンに	とりにく	あぶら さとう かたくりこ	レモン	415		680		836		
			しおこんぶあえ	こんぶ	ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん	15.5	44	25.5	286	30.2	306	
			みそじる	けずりぶし		かぶ たまねぎ さやえんどう	12.9	1.5	22.6	2.3	26.2	2.9	

＊ (ぎゅうにゅう)・・・飲用牛乳を表しています。(幼稚園は飲用牛乳の提供がありません。)

＊ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。 ＊ 削り節にはさば、いわし、かつお、まぐろを含みます。

＊ 魚が出る日は骨に気を付けて食べましょう。 ＊ 13日は稲取小6年生リクエスト献立です。何ができるかはお楽しみに！

＊ 19日～23日は学校給食週間です。地域ならではの献立や地場産物を多く取り入れた献立を提供します。

＊ 30日は高校生による給食コンテスト優秀賞受賞献立で、稲取高校の生徒が考案した献立を提供します。