

# 1月 給食だより



ひがしいすちょうりつがっこくきゅうしょく  
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りつづけてまいりますので、よろしくお願ひいたします。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。

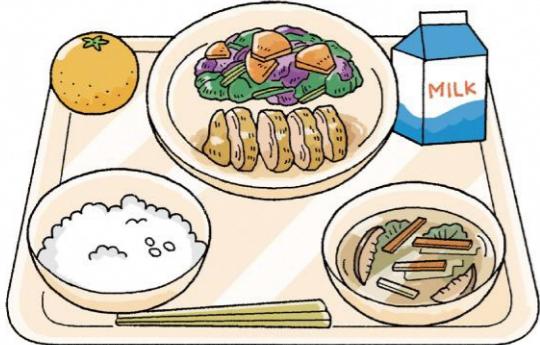


## 全国学校給食週間

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て、関心を高めるための1週間です。

ひがしいすちょうきゅうしょく  
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できかもしれません。



### はじ 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。

### で 給食に牛乳が出るのはどうして?

成長期に骨量を高めることは、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! 食事中のマナー

### 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します。相手への思いやりの気持ちを持つて、楽しい話題を選んで食事をしましょう。

## こんだてしおかい 献立紹介

今月は、給食で大人気の、「鶏肉のからあげ」を紹介します。

家庭のおかずに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 6 g  
(チューブ可)  
しょうゆ  
酒  
片栗粉  
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°C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	献立名		赤(おもに血や肉になる)	黄(おもに脂や力になる)	緑(おもに体の働きを整える)	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 蛋白質(g) * Ca (mg)						
8 木	むぎごはん 	チキンカレー コールスローサラダ ふくじんづけ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん									
			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			
				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	100.0 38	21.3 279	25.7 296					
			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 	かきあげ わかめあえ すまじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん									
			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			
			ツナ わかめ	さんおんとう ごま	キャベツ レタス コーン	105.5 54	22.1 302	26.5 327					
			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	稻取小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	202.2 162	31.4 407	37.4 422					
14 水	ソフトめん 	ミートソース ほうれんそうのソテー <sup>フ</sup> フルーツミックス	(ぎゅうにゅう)	ソフトめん									
			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			
			ベーコン	バター	ほうれんそう シメジ コーン	12.1 45	23.2 289	28.7 308					
					もも パイン みかん	8.1 1.1	19.1 1.8	22.8 2.6					
15 木	むぎごはん 	あじのひものすあけ こまあえ とんじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん									
			あじ	あぶら			385	642		769			
				ごま さとう	ほうれんそう もやし	18.1 443	28.4 691	31.8 709					
			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 	キャベツのやきにくふう もやしときゅうりのナムル はるさめスープ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん									
			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			
				こまあぶら	もやし きゅうり しょうが にんにく	9.5 45	20.3 291	24.3 312					
			とりにく はるさめ		ほうれんそう にんじん しいたけ	3.6 0.9	12.7 1.6	14.1 2.1					
19 月	あげパン 	はっぽうさい もものヨーグルトソース	(ぎゅうにゅう)	あげパン			343	604		781		学校給食週間	
			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 しいたけ もやし にんじん たまねぎ	11.7 61	23.2 316	29.1 344					
20 火	むぎごはん 	さけのしおやき おひたし さつまじる	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん								(幼)年少 学校給食週間	
			さけ				364	603		734			
				さとう ごま	ほうれんそう もやし	18.4 62	28.2 314	33.4 339					
			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 	はるまき キムチあえ しおラーメンスープ	(ぎゅうにゅう)	ちゅうかめん								学校給食週間	
			はるまき	でんぶん あぶら こむぎこ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ		347	567		693			
			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					
			ぶたにく なると		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	げんなりすしゅう ませごはん 	くろはんべんフライ いなとりふうけんちんじる	(ぎゅうにゅう)	ツナ かつおぶし	こめ さとう さんおんとう		378	627		754		学校給食週間	
			いわし ぎょにく たまご あおさ	さとう あぶら バンこ こむぎこ でんぶん	たまねぎ しょうが		13.6 71	24.7 310	28.9 325				
			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 	にくチャーハンのぐ ポークシュウマイ ワンタンスープ	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん								学校給食週間	
			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			
			ぶたにく とりにく たら だいすこ	でんぶん さとう こむぎこ	たまねぎ	10.6 29	23.4 272	26.9 286					
			とりにく	ワンタン	にんじん もやし しいたけ	10.0 1.3	22.0 2.3	26.0 2.9					
26 月	しょくパン 	てりやきチキン コーンポテト やさいスープ メイプルジャム	(ぎゅうにゅう)	しょくパン									
			とりにく	さとう	しょうが		328	544		684			
				じゃがいも バター	コーン								
			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 	いりどうふ やさいマシマシけんちんじる にゅうさんきんデザート	(ぎゅうにゅう)	むぎごはん									
			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			
			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 	チーズはんべんフライ ゆかりあえ にくうどん	(ぎゅうにゅう)	うどん									