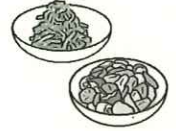


食育だより

令和6年1月
佐久市学校給食望月センター

毎月19日は食育の日



今月の
給食目標

「郷土の食べ物を知ろう！」です



長野県や望月の郷土食をいくつか知っていますか？

1月の給食目標は「郷土の食べ物を知ろう！」です。郷土食・郷土料理とは、その地域特有の料理のことです。特産物を材料にしたり、伝統的な調理法を用いたりするものです。長野県や佐久市、望月地区にもさまざまな郷土の食べ物がありません。1月の給食では、郷土食や特産物を使った献立が登場します。自分たちが住んでいる地域の良いところや自慢できるところを、郷土食を食べて感じてみてください。



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのが始まりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていましたが、戦争などの影響によって中断されました。

戦後、食糧難による児童の栄養状態悪化を背景に学校給食の再開を求める声が高まるようになり、昭和21年6月にアメリカの『ウラ（アジア救済公認団体）』から、給食物資の寄贈を受けて昭和22年1月から学校給食が再開されました。同年12月24日に、東京都内の小学校でウラからの給食物資の贈呈式が行われ、それ以来、この日を学校給食感謝の日と定めましたが、現在は冬休みと重なってしまうこともあるため、1か月後の1月24日から30日の1週間を「全国学校給食週間」としました。

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一口メモ
8 成人の日	9 ソフトうどん チーズ煮しパン 即席漬け ★おにかけうどん汁 ぎゅうにゅう	10 わかめごはん 松風焼き 五目なます 雑煮汁 ぎゅうにゅう	11 抹茶揚げパン コーンサラダ ワンダンスーフ ココア牛乳のもと ぎゅうにゅう	12 ごはん フリコギ たくあん和え 厚揚げのみそ汁 ぎゅうにゅう	今月の地域食材 望月産コシヒカリ 糸寒天 雁くい味噌 野沢菜 矢鳥の凍み豆腐 今月の給食行事等 10日 鏡開き献立 鏡開きとは・・・ 正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割って食べます。割るや切るは縁起が悪いため『開く』という言葉が使われます。 給食では、鏡開きにちなみ雑煮汁を作ります。 11日 中学3年1組希望献立 24日～30日 全国学校給食週間 26日 第2回給食コンテスト 給食センター賞受賞献立 「みんな大すきえいようまんてんかぼちゃシチュー」 ★印・・・郷土食や特産物を使ったメニューです。
15 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル たまごスープ ぎゅうにゅう	16 コッペパン ミートオムレツ コロコロポテトサラダ 白菜のスーフ ぎゅうにゅう	17 ごはん 厚揚げのホイコーロー フロッキーサラダ ★石狩汁 いよかん ぎゅうにゅう 北海道郷土料理	18 米粉パン チリビーンズ チーズサラダ ジュリエヌスーフ ぎゅうにゅう	19 ごはん さばのピリッと焼き 大根のきんぴら ふのみそ汁 ぎゅうにゅう	
22 ごはん 肉じゃが 春雨サラダ チンゲンサイのみそ汁 ぎゅうにゅう	23 ソフトスパゲティ麺 ミートソース ミルクビーンズ シークワサーゼリー ぎゅうにゅう	24 ごはん 鮭の塩焼き ★野沢菜和え ★矢鳥し豆腐のみそ汁 ぎゅうにゅう 全国学校給食週間	25 コッペパン パンネのケチャップソテー れんこんサラダ ポトフ ぎゅうにゅう	26 ごはん ★雁くいチキンみそカツ ★青ぼつしぞでサラダ みんぎ大すきえいようまんてんかぼちゃシチュー ぎゅうにゅう	
29 ごはん しろすり卵焼き ★お煮こじ すいとん ぎゅうにゅう	30 コッペパン 白身魚のオーロラソース ★糸寒天のサラダ 切り干し大根のスーフ ぎゅうにゅう	31 ごはん チーズハンバーグ コーンじゃこサラダ ★のっぺい汁 ぎゅうにゅう			

*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

日	曜	こ ん だ て					赤の仲間 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の調子を整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		小学校 11歳 -	
		主食	牛乳	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 脂質 食塩相当量
9	火	ソフト うどん	○		そくせき づけ	おにかけ うどんじる	チーズ むしパン	ぶたにく あぶらあげ ちくわ たまご	牛乳 チーズ しおこんぶ	にんじん	ほししいたけ ねぎ だいこん こぼろ はくさい きゅうり キャベツ かぶ	ごむぎこ ソフトうどん さとう	ごまあぶ ら	644kcal 25.5g 16.2g 3.0g
10	水	わかめごはん	○	まつかぜ やき	ごもく なます	ぞうじる		とりひきにく たまご どうぶ なると とりにく	牛乳 しおこんぶ	せり にんじん こまつな	しめじ たまねぎ きゅうり だいこん かぶ えのきたけ	こめ パンこ さとう しらたまだんご	ごま	613kcal 26.6g 16.9g 2.6g
11	木	まっちゃん あげパン	○		コーン サラダ	ワンタン スープ	ココア きゅうりにゅう のもと	ぶたひきにく	牛乳	にんじん	きゅうり キャベツ たまねぎ コーン はくさい ねぎ ほししいたけ	コッパン ワンタン さとう	あぶら	611kcal 20.5g 18.9g 2.5g
12	金	ごはん	○	ブルコギ	たくあん あえ	あつあげの みそしる		ぶたにく なまあげ	牛乳	ニラ にんじん こまつな	キャベツ もやし にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ つぼづけ だいこん ねぎ	こめ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら	574kcal 22.2g 17.3g 2.3g
15	月	ごはん	○	マーボー どうぶ	もやしの ナムル	たまご スープ		ぶたひきにく たまご どうぶ	牛乳 わかめ	ワケギ にんじん ほうれんそ う ニラ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ えのきたけ コーン ほししいたけ もやし	こめ むぎ さとう でんぶ	ごま あぶら ごまあぶ ら	599kcal 25.4g 21.3g 2.3g
16	火	コッパン	○	ミート オムレツ	コロコロ ポテト サラダ	はくさいの スープ		ぶたひきにく たまご	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ きゅうり はくさい しめじ コーン かぶ	コッパン さとう じゃがいも	あぶら	593kcal 27.0g 21.1g 3.0g
17	水	ごはん	○	あつあげの ホイコー ロー	ブロッコリー サラダ	いしかり じる	いよかん	ぶたひきにく なまあげ さけ どうぶ	牛乳	にんじん ピーマン アボカド	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん えのきたけ もやし ねぎ いよかん	こめ さとう パンこ じゃがいも かたくりこ	あぶら	604kcal 27.5g 19.2g 1.6g
18	木	こめこ パン	○	チリ ピーンズ	チーズ サラダ	ジュリ エヌ スープ		ぶたひきにく だいす ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん トマト	しょうが だいこん はくさい にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	こめこパン かたくりこ さとう	あぶら	659kcal 35.5g 24.4g 2.9g
19	金	ごはん	○	さばの ブリッと やき	だいこんの きんぴら	ふの みそしる		さば ぶたにく さつまあげ あぶらあげ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく だいこん はくさい ねぎ	こめ ふ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶ ら	604kcal 27.9g 22.9g 2.0g
22	月	ごはん	○	にくじゃが	はるさめ サラダ	チンゲンサイ の みそしる		ぶたにく こおりどうぶ とりささみ どうぶ	牛乳	にんじん ワケギ	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ	こめ さとう はるさめ じゃがいも しらたき	あぶら ごまあぶ ら	605kcal 25.4g 16.6g 2.0g
23	火	ソフトめん	○	ミート ソース	ミルク ピーンズ		シークワー サーゼリー	ぶたひきにく どうぶ だいす きなこ	牛乳 ワケギ コンデンス ミルク	にんじん パセリ	しょうが にんにく たまねぎ セロリ しめじ	ソフトめん さとう かたくりこ	あぶら	718kcal 26.3g 21.0g 2.1g
24	水	ごはん	○	さけの しおやき	のざわな あえ	やしまの しみどうぶ みそしる		さけ やしまの しみどうぶ どうぶ	牛乳 しおこんぶ	にんじん のざわな こまつな かぼちゃ	きゅうり キャベツ えのきたけ だいこん	こめ		524kcal 28.7g 13.4g 2.1g
25	木	コッパン	○	パンネの ケチャップ ソテー	れんこん サラダ	ポトフ		とりにく ツナ ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく はくさい たまねぎ キャベツ きゅうり れんこん しめじ	コッパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら	582kcal 22.7g 21.4g 2.4g
26	金	ごはん	○	がんくい チキンみそ カツ	あおばつの しそドレ サラダ	みんな だいす えいよう まんてん かぼちゃ シチュー		とりにく あおばつ ぶたにく	牛乳	かぼちゃ にんじん	きゅうり えだまめ たまねぎ だいこん コーン セロリ しめじ	こめ さとう てんぷら パンこ	あぶら	703kcal 31.7g 22.9g 1.9g
29	月	ごはん	○	しらすいり たまごやき	おにこじ	すいとん		たまご ちくわ さつまあげ あぶらあげ	牛乳 しらすほし	にんじん わけぎ	だいこん こぼろ ねぎ	こめ さとう じゃがいも しらたまこ じゃがいも こんにやく ごむぎこ	あぶら	609kcal 24.5g 17.0g 2.0g
30	火	コッパン	○	しろみ ざかなの オーロラ ソース	いと かんでんの サラダ	きりぼし だいこんの スープ		メルルーサ 大豆	牛乳 いとかんでん	にんじん アボカド ワケギ	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい レモンじる きりぼしだいこん	コッパン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら	603kcal 24.5g 21.1g 2.7g
31	水	ごはん	○	チーズ ハンバーグ	コーン じゃこ サラダ	のっぺい じる		ぶたひきにく とりにく おから どうぶ	牛乳 ひじき チーズ ワケギ	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん コーン ねぎ こぼろ	こめ パンこ じゃがいも こんにやく かたくりこ	あぶら	594kcal 26.4g 19.1g 2.4g

※ 献立は都合により変更になることがあります。

休命中にも牛乳を飲んでほしい理由・・・牛乳には、みぎさんの成長に欠かせない栄養素がたくさん含まれています。特に骨や歯を作るカルシウムが豊富です。この時期は寒いので、温めてホットミルクにしたり、ココアの中に入れて飲むのもおすすめです。カルシウムは牛乳以外にも、豆腐や納豆などの豆製品や海藻・小魚・小松菜やほうれん草などにも含まれています。



650kcal
26g
18.1g
2g未満