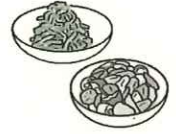


食育だより

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すね。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はじまりです。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、各地に広がっていきましたが、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 チーズ蒸しパン 即席漬け ★おにかけうどん汁 ぎょうにゅう	10 わかめごはん 松風焼き 五目なます 雑煮汁 ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう	12 ごはん ズリコギ たくあん和え 厚揚げのみそ汁 ぎょうにゅう	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 矢島の凍み豆腐
	小中始業式 小早給食	鏡開き献立	中3年1組希望献立		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 悪いので『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。
15 ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル たまごスーフ ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう	18 米粉パン チリビーンズ チーズサラダ ジュリエーヌスーフ ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう	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」
22 ごはん 肉じゃが 春雨サラダ チンゲンサイのみそ汁 ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう	24 ごはん 鮭の塩焼き ★野沢菜和え ★矢島しりしり豆腐のみそ汁 ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう	26 ごはん ★雁くいチキンみそカツ ★青ぼつしのしどしサラダ ぎょうにゅう	★印・・・郷土食や特産物を 使ったメニューです。
29 ごはん しらす入り卵焼き ★お煮こじ すいとん ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう	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 ぎょうにゅう			

*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		中学校 1科目
		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 だいこん ごぼう ほうさい きゅうり かぶ	こむぎこ ソフトうどん さとう	ごまあぶ ら	768kcal 29.5g 17.2g 2.7g	
10	水	わかめごはん	○	まつかぜ やき	ごもく なます	そうじじる		とりひきにく たまご どうぶ なると とりひき	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	743kcal 31.2g 19.1g 3.3g	
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 きゅうりゆう 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 ほうさい ねぎ ほししいたけ	コッペパン ワンタン さとう	あぶら	744kcal 24.0g 21.8g 3.3g	
12	金	ごはん	○	ブルコギ	たくあん あえ	あつあげの みそじる		ぶたにく なまあげ	牛乳	ニラ にんじん こまつな	キャベツ にんにく たまねぎ ほうさい キャベツ だいこん	こめ さとう はるさめ じゃがいも	あぶら	714kcal 26.6g 19.8g 2.9g	
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	チゲ にんじん ほうれんそ う ニラ	しょうが たまねぎ えのきたけ ほししいたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごま あぶら ごまあぶ ら	734kcal 29.7g 24.6g 2.8g	
16	火	コッペパン	○	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 ほうさい コーン	きゅうり しめじ かぶ	コッペパン さとう じゃがいも	あぶら	729kcal 32.4g 24.6g 3.7g
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 きゅうり だいこん たまねぎ えのきたけ もやし 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	745kcal 33.6g 22.8g 1.8g	
18	木	こめこ パン	○	チリ ビーンズ	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 ほうさい たまねぎ きゅうり コーン	こめこパン かたくりこ さとう	あぶら	808kcal 43.5g 28.7g 3.7g	
19	金	ごはん	○	さばの ピリッと やき	だいこんの きんぴら	ふの みそじる		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 だいこん 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	749kcal 33.1g 27.4g 2.4g	
22	月	ごはん	○	にくじゃが	はるさめ サラダ	チンゲンサイ の みそじる		ぶたにく こおりどうぶ とりささみ どうぶ	牛乳	にんじん チゲ チゲ	えだまめ たまねぎ キャベツ 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	747kcal 30.8g 19.2g 2.4g	
23	火	ソフトめん	○	ミート ソース	ミルク ビーンズ		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 チゲ チゲ コンデンス ミルク	にんじん パセリ	しょうが たまねぎ しめじ	にんにく セロリ	ソフトめん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶ ら	836kcal 30.8g 24.1g 2.5g
24	水	ごはん	○	さけの しおやき	のざわな あえ	やしもの しみどうぶ みそじる		さけ やしもの 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 えのきたけ	キャベツ だいこん	こめ		627kcal 33.3g 14.8g 2.5g
25	木	コッペパン	○	ペンネの 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 たまねぎ きゅうり しめじ	ほうさい キャベツ れんこん	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごまあぶ ら	716kcal 27.0g 25.6g 3.2g
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 たまねぎ コーン しめじ	えだまめ だいこん セロリ	こめ さとう てんぷらこ パンこ	あぶら ごまあぶ ら	863kcal 37.8g 26.2g 2.1g
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 しらすぼし	にんじん わけぎ	だいこん ごぼう 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 こむぎこ	あぶら	738kcal 28.8g 19.1g 2.4g	
30	火	コッペパン	○	しろみ ざかなの オーロラ ソース	いと かんてんの サラダ	きりほし だいこんの スープ		メルルーサ 大豆	牛乳 いとかんてん	にんじん アボカド チゲ チゲ	たまねぎ キャベツ ほうさい レモンじる きりほしだいこん	コッペパン じゃがいも かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶ ら	735kcal 29.0g 24.4g 3.4g	
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 とりひきにく おから どうぶ	牛乳 ひじき チーズ チゲ チゲ	にんじん	たまねぎ きゅうり コーン ごぼう	キャベツ だいこん ねぎ	こめ パンこ じゃがいも かたくりこ	あぶら	734kcal 32.2g 22.2g 2.9g

※ 献立は都合により変更になることがあります。

休み中にも牛乳を飲んでほしい理由・・・牛乳には、みな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。



830kcal
31g
23g
2.5g未満