

1月食育だより

令和4年1月号
佐久市
学校給食北部センター

休みの日も牛乳を飲もう

給食では毎日牛乳が出ていますが、給食のない休みの日には牛乳を飲む人が少ないようです。みなさんはどうでしょうか？牛乳には小中学生のみなさんに必要な栄養素が豊富に含まれています。



全国学校給食週間 1月24日～30日



日本の学校給食は明治時代に始まり、その後、太平洋戦争の影響で中断されてしまいました。学校給食週間は、戦後海外からの温かい支援で学校給食が再開されたことを記念し、1950（昭和25）年から行われています。空腹を満たすためだけでなく、次のような目標で学校給食は実施されています。

学校給食7つの目標

<p>1 健康な体づくり</p>	<p>2 望ましい食生活のお手本に</p>	<p>3 助け合い協力し合う</p>	<p>4 自然の恵みに感謝する</p>
<p>5 働くことを尊び感謝する</p>	<p>6 未来に伝える日本の食</p>	<p>7 食を通して社会を知る</p>	

<p>カルシウム</p> <p>骨や歯を丈夫にする しかも一番からだに取り入れやすい</p>	<p>たんぱく質</p> <p>筋肉や血液、皮ふやつめなど体を作るものになる</p>	<p>そのほか</p> <p>もともとは子牛が飲むものだから、脂肪、ビタミンなどさまざまな栄養が豊富</p>
-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------

郷土の食べ物を知ろう

地域には、四季折々に伝わる行事食や日常の料理がたくさんあります。子どもの頃からその味に親しめるようにと願い、給食にも取り入れています。年末年始は、家庭の味を知るよい機会ですね。地域や家庭に伝わる料理を味わいましょう。

地域の食材を生かした佐久地域の郷土料理レシピ



おにかけうどん



煮こじ

材料（4人分）

- ちくわ(半月) 1/2本
- にんじん(いちょう) 1/4本
- 白菜(短冊) 2枚
- 長ねぎ(小口) 1/3本
- 切昆布 12g
- しいたけ 2枚(せん切)
- 細切りうどん 400g
- だし汁 4カップ
- しょうゆ 大さじ1
- 薄口しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 酒 小さじ1

作り方

- ①干しいたけはもどしておく。
- ②切昆布は水洗いし浸しておく。
- ③だし汁を作り切昆布、干しいたけを細切りし煮込んでいる間に野菜を刻んで煮込む。
- ④しょうゆで味付ける。
- ⑤細い麺は(干麺)ならゆでておく。
- ⑥よく煮込んだ汁にとうじかに麺を入れ、1分具と汁を含ませる。器に盛って汁もかける。

材料（4人分）

- 大根 1/5本
- じゃがいも 中1個
- にんじん 1/2本
- 干しいたけ 2枚
- こんにゃく 1/2枚
- さつまあげ 1枚
- しょうゆ 大さじ3
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1と1/2
- 酒 大さじ2
- 油 大さじ1

作り方

- ①材料はすべて1cm角の拍子切り。じゃがいもは少し大きめに切る。(にくすれを防ぐため)
- ②なべに油を入れ、大根、にんじん、こんにゃくの順に炒める。残りの材料を入れて大根がやわら

この料理はたくさん作っておけるので、大勢人が集まる時には必ず登場する料理です。また、恵比寿講の時に五穀豊穡を願って根菜をお供えすることから、この料理をお供えする家もありました。

季節に採れる食材を使って具だくさんの汁を煮て、ゆでておいたうどんにかけて食べることからこの名前がつけられました。

(佐久の味レシピ集より)



1月 予定献立表



今月の給食目標

「郷土の食べ物を知らう」

お正月に食べる佐久の郷土料理や、おせち料理にこめられた願いを知り、食体験をふやしましょう。

令和4年1月1日
佐久市学校給食北部センター

月	日	献立名		牛乳	赤の仲間 血や筋肉になる		みどりの仲間 体の調子を整える		黄色の仲間 熱や力の元になる		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	小学校 中学校	一口メモ
		主食 黄色の仲間	おかず (主菜・副菜・汁)		<1群> 魚 肉 卵 豆腐	<2群> 牛乳 小魚 海藻	<3群> 緑黄色野菜	<4群> その他の野菜 果物	<5群> 穀類 芋 砂糖	<6群> 油脂類			
6	木	きなこ揚げパン	ジャーマンポテト ポトフ ヨーグルト	○	きな粉 ウインナー とりにく		玉ねぎ	コッペパン, 上白糖 じゃがいも	あげ油(米油) オリーブ油	791 31.6 31.2 3.1		あけましておめでとう	
7	金	ごはん	おろし焼肉 キャベツのこんぶあえ 豆腐のみそ汁	○	ぶたにく 豆腐, みそ	にんじん 塩こんぶ にんじん, 小松菜	玉ねぎ, だいこん キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, しめじ	上白糖	ひまわり油	614 27.2 18.0 1.8 2.4	753 32.1 20.6 2.4	七草かきゅう	
11	火	コッペパン	白身魚のフライ チキンのごまマスタードサラダ 豆腐とあさりのスープ	○	白身魚フライ ササミフレーク 豆腐, あさり	にんじん にんじん, チンゲン菜	キャベツ, きゅうり, レモン(果汁)	あげ油(米油) 白ごま, ひまわり油		628 27.6 22.5 3.1 3.8	764 33.1 26.0 3.8	佐久市産 地域食材	
12	水	ごはん	竹輪の甘酢ダレ(1人2本) みそドレサラダ 大根と厚揚げのそぼろ煮	○	焼き竹輪 みそ とりにく なまあげ	わかめ にんじん	長ねぎ キャベツ, きゅうり だいこん	でんぶ, 三温糖 ひまわり油	あげ油(米油) ひまわり油	670 21.4 22.3 2.0 2.3	823 25.5 25.8 2.3 3.8	季節のおいしい食材を地域の農家の畑から、北部給食センターに届けていただきます。	
13	木	ソフトラーメン	肉しゅうまい(1人2こ) 大根のサラダ みそラーメン汁	○	ポークしゅうまい ツナフレーク ぶたひきにく, みそ	にんじん にんじん	だいこん, きゅうり 玉ねぎ, もやし, コーン, たけのこ, 長ねぎ	上白糖 ひまわり油, バター	ごま油	620 25.9 18.5 2.8 3.8	775 32.1 22.9 3.8		
14	金	ごはん	焼き魚(鯖の西京漬) ほうれん草のごまきなこあえ 白玉雑煮	○	さわら西京漬 きな粉 とりにく, なると	ほうれん草, にんじん にんじん	キャベツ だいこん, ごぼう, しめじ, 白菜, 長ねぎ	上白糖 もち	黒ごま	633 26.7 15.5 1.6 1.9	772 31.4 17.2 1.9	小正月(15日頃)に行われるどんど焼きにちなんで、まゆ玉の代わりにお餅をお雑煮にさせていただきます。	
17	月	ごはん	ビビンバの具 大根とじゃこのサラダ きのこスープ	○	ぶたにく, みそ, いらたまご とりにく	ちりめんじゃこ にんじん	ぜんまい, 大豆, もやし, えだまめ キャベツ, だいこん	三温糖 ひまわり油, ごま油	ごま油	614 29.1 18.0 2.4 3.0	745 34.1 20.1 3.0		
18	火	コッペパン	魚のハーブ焼き 青ばつのマリネ 冬シチュー	○	ホキ 青大豆 ぶたにく	にんじん にんじん	キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, コーン, 白菜	上白糖 じゃがいも	オリーブ油 ひまわり油	682 32.2 23.4 2.3 3.0	828 38.1 27.3 3.0		
19	水	平根小 お楽しみ献立 わかめごはん	☆鶏肉のから揚げ ☆かみかみサラダ ☆ABCパスタスープ ☆いちごクレープ	○	とりにく さきいか とりにく	にんじん にんじん	きゅうり, キャベツ 玉ねぎ, 白菜, コーン	でんぶ, 米粉 ごま油, 白ごま アルファベットマカロニ	ごま油, 揚げ油(米油) ごま油, 白ごま	731 28.5 22.8 2.1 2.6	863 33.1 24.9 2.6	おたのしみ献立 平根小学校 おたのしみに♡ (♡> <♡)	
20	木	米粉パン	チリコンカン チーズサラダ 切干大根のスープ	○	ぶたにく, ぶたひき, 大豆, いんげん豆 チーズ ベーコン	トマト(缶) にんじん にんじん, 小松菜	玉ねぎ キャベツ, きゅうり 切干大根, 玉ねぎ, しめじ	ひまわり油 ひまわり油 オリーブ油	727 36.4 27.1 3.1 4.0	893 44.1 31.9 4.0	20日		
21	金	ごはん	焼き魚(ぶり照焼) 大根と糸寒天のあえもの 凍り豆腐のみそ汁	○	ぶり照焼 糸寒天 こおり豆腐, みそ	にんじん にんじん	だいこん, きゅうり, コーン 玉ねぎ, 白菜, 長ねぎ	ひまわり油	614 25.8 19.8 1.5 1.9	747 30.1 22.2 1.9	寒さを利用して作られていた凍り豆腐や寒天を使ったメニューです。ぶりも寒い時期に美味しい魚です。		
24	月	ごはん	さばのカレー風味焼き 野菜の彩り漬 油揚げの味噌汁 くだもの(みかん)	○	さば 油あげ, みそ	めざわな漬, にんじん にんじん, 小松菜	キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, 白菜 みかん	三温糖 ひまわり油	638 26.0 19.5 2.1 1.9	766 30.0 21.9 4.0	1月24日~30日 全国学校給食週間		
25	火	丸パン	ハンバーグパーベキューソース ひじきのレモンマリネ 春雨スープ	○	ハンバーグ ぶたにく, うずらたまご	ひじきミックス にんじん にんじん	玉ねぎ, りんご, レモン(果汁) キャベツ, きゅうり, レモン(果汁) たけのこ, 白菜, 長ねぎ	三温糖 上白糖 春雨	ひまわり油 ごま油	666 27.8 24.4 3.1 4.0	823 34.3 29.5 4.0	一番最初の学校給食にちなんだメニューです。(24日)	
26	水	ごはん	とり肉のごまだれがけ きゃべつとじゃこのサラダ どさんこ汁	○	とりにく さけ, みそ	ちりめんじゃこ にんじん	きゅうり, キャベツ だいこん, コーン, 長ねぎ	三温糖, でんぶ じゃがいも	白ごま ごま油 バター	595 28.8 13.7 2.0 2.2	721 33.9 15.0 2.2	「どさんこ」とは北海道産の馬のことを言いました。転じて、北海道生まれの人のことや北海道にちなんだ物事もそう呼ぶようになりました。給食ではコーンや鮭、じゃがいも、バターが入った汁に名付けました。	
27	木	ソフトめん	抹茶ミルクピーンズ じゃが芋と茸のサラダ キムチうどん汁	○	大豆, きな粉 ぶたにく, みそ, たまご	コンデンスミルク にんじん にんじん, たらこ	しめじ, キャベツ 干し椎茸, もやし, 白菜, キムチ, 長ねぎ	でんぶ, 上白糖 じゃがいも, 上白糖 でんぶ	あげ油(米油) ごま油 ひまわり油	714 27.8 21.4 2.3 3.0	841 32.2 24.5 3.0		
28	金	ごはん	ごまいりこ きゃべつとツナのサラダ きのこチキンのカレー	○	かたくちいわし ツナフレーク とりにく	わかめ にんじん にんじん	キャベツ, きゅうり 玉ねぎ, しめじ, エリンギ, りんご	上白糖 ごま油 ひまわり油	白ごま, 黒ごま ごま油	628 24.1 16.9 2.4 3.3	767 28.0 19.4 3.3	大人気のカレー。給食では3つのカールウをブレンドして作ります。	
31	月	ごはん	いわし唐揚げ 鉄骨サラダ おろし鍋(雪鍋)	○	とりにく, だし, やき豆腐	かたくちいわし チーズ, ひじき にんじん, 小松菜	キャベツ, きゅうり 白菜, 長ねぎ, しめじ, だいこん	上白糖 ひまわり油	あげ油(米油) ひまわり油	602 21.3 20.3 1.8 2.2	744 25.7 23.3 1.8	大根おろしをたっぷり入れた鍋料理です。大根おろしがまるで雪のようなので、別名「雪鍋」といいます。雪と違うのは、体をあたためてくれるところですね。	

★献立の材料を3つの食品群に分けて表示しています。バランスよい食事をとるためには3つの食品群(赤・緑・黄)そろえることが大切です。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質%	カルシウムmg	鉄分mg	ビタミンAμgRE	ビタミンB1mg	ビタミンB2mg	ビタミンCmg	食物セイレ	食塩相当量g
小学校基準値	650	24	25~30%	350	3	200	0.4	0.4	20	4.5以上	2.0未満
1月小学校平均値	649	27.3	29%	354	2.5	247	0.57	0.57	33	4.6	2.2
中学校基準値	830	30	25~30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	2.5未満
1月中学校平均値	789	32.4	27%	384	3.1	283	0.71	0.64	34	5.6	2.8