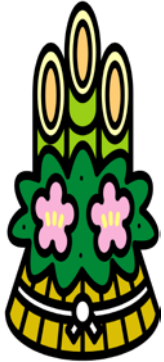
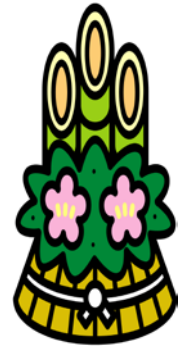


給食だより



あけましておめでとうございます

いよいよ 2015 年が始まりました。1 年の始まりに、大きな目標を決めた人もいることでしょう。ここからは、学年のまとめの時期です。寒さに負けて体調を崩さないよう、しっかり朝食を食べて、規則正しい生活をするように心がけましょう。本年度も給食室をよろしくお願いいたします。



給食に感謝しよう！

1 月 24 日は「給食記念日」です。戦後。ユニセフの救援物資で、ミルクとパンの給食が始まりました。当時は食べ物がなく、子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、子どもたちの体位も向上してきた今日では、「栄養摂取」もさることながら、食事を通して「人間関係の形成」や「マナーの体得」また、「地域に根ざした給食」へと役割も変わってきています。

いつも何気なく食べている給食ですが、どんな人たちの協力を
経てみなさんの口に入るのか、よく考える 1 月にしましょう。

みなさんのために配膳してくれる、クラス
の給食当番のお友たち



給食で使う食べ物を作ってくれる人たち、それを運んでくれる方々



牛乳屋



給食を作ってくれる
調理員さん



肉・魚屋



パン屋



八百屋

給食の後は、きちんと片付けしましょう！

- ①ご飯の食缶は、空になっていますか？
- ②しゃもじは、ボールの中に入れましたか？
- ③おたまは出しましたか？
- ③トングやお玉は、フライバットに入れましたか？
- ⑤食器は、倒れないようになっていますか？
- ⑥牛乳パックは、コンパクトにまとまっていますか？

※ 給食は、たくさんの人たちによって作られています。
「いただきます」のあいさつをして、残さず食べ、
きれいに片付けることで、感謝の気持ちを表しまし
ょう。

食べ物を大切にしましょう！

毎日食べている食事やおやつなどを、何気なく残して
いませんか。ほんの少しと思っても、積み重なると
たくさんの量になります。

“あきた・味が嫌い・食べたくない・お腹がいっぱい”
などの理由から食べ物を残してもよいのでしょうか？
私達は生きていくために、たくさんの動物や植物の命
をもらっています。そのことを考えれば、ほんの少し
でも無駄にはできないはず。一口一口よく味わい、
最後のひとつぶ、ひと切れまで大切に食べたいもので
すね。



1 月 献 立 予 定 表



日	献立名	熱量 (kcal) 蛋白質 (g) 脂肪 (g)	血や肉に なる食品	熱や力に なる食品	体の調子を 整える食品
8 (木)	ゆかりごはん 牛乳 煮なます すまし汁 ささかまぼこの磯辺揚げ 雪見大福	812 26.2 21.3	牛乳 ささかまぼこ 青のり ひじき 豆腐	米 米油 砂糖 雪見大福	ゆかり 大根 人参 えのきたけ きぬさや
9 (金)	ごはん 牛乳 ぶり米粉カツ たくあんあえ 白玉雑煮	869 30.9 19.1	牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ	米 米油 ごま 白玉 米粉	キャベツ きゅうり 人参 たくあん 白菜 干椎茸 ぜんまい つきこん
13 (火)	ホワイトカレーライス 牛乳 こんにやく海草サラダ チーズ	781 23.8 21.6	牛乳 豚肉 ワカメ チーズ	米 米油 ルウ 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ こんにやく 生姜 にんにく
14 (水)	ごはん 牛乳 肉じゃがコロッケ ひじきの五目煮 けんちん汁 ※2年生は給食ありません。	801 23.2 23.9	牛乳 ひじき 大豆 豆腐 豚肉 ちくわ	米 米油 パン粉 砂糖 じゃがいも	人参 グリンピース しめじ ごぼう 長ねぎ つきこん
15 (木)	揚げパン 牛乳 フレンチサラダ コーン卵スープ ※1・2年生は給食ありません。	810 33.2 34.1	牛乳 ベーコン 卵 ツナ きなこ	コッペパン 米油 砂糖	きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ 青梗菜 ホールコーン
16 (金)	ごはん 牛乳 鱈とれんこんの甘酢からめ ほうれん草のごまあえ 豚汁 ※1・2年生は給食ありません。	811 31.2 24.0	牛乳 鱈 ちくわ 豆腐 豚肉 味噌	米 砂糖 ごま じゃがいも	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 大根 ごぼう つきこん 長ねぎ
19 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮付け 里芋の味噌汁	773 35.2 22.1	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 里芋	生姜 切干大根 人参 干椎茸 長ねぎ 小松菜
20 (火)	ラーメン 牛乳 焼き餃子 春雨の中華あえ	844 33.4 21.6	牛乳 豚肉 なんと	中華麺 米油 春雨 砂糖 ごま	長ねぎ もやし メンマ 生姜 人参 キャベツ きゅうり
21 (水)	ごはん 牛乳 鯖のおろしかけ 三色あえ 白菜の味噌汁	855 29.6 32.1	牛乳 鯖 油揚げ 味噌	米 澱粉 米油 砂糖 じゃがいも	大根 人参 小松菜 もやし 白菜 長ねぎ
22 (木)	コッペパン 牛乳 アンサンブルエッグ コールスローサラダ ポークシチュー	802 35.6 29.3	牛乳 卵 豚肉	コッペパン ルウ じゃがいも 米油	玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム トマト キャベツ パセリ
23 (金)	ごはん 牛乳 ハンバーグデミソースかけ 粉ふきいも 豆腐のスープ	807 27.9 23.8	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 じゃがいも バター	玉ねぎ 人参 小松菜 えのきたけ パセリ
26 (月)	“鹿児島県” ごはん 牛乳 きびなごごまフライ 野菜黒酢マリネ さつま汁	795 28.1 22.6	牛乳 きびなご 豚肉 豚肉 焼豆腐	米 ごま 米油 さつまいも	玉ねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン 大根 ごぼう 長ねぎ
27 (火)	“愛媛県” ごはん 牛乳 ぜんざいき ゆず香あえ いもたき ゴールドキウイゼリー	894 37.8 23.4	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 白玉 里芋 米油 澱粉	ほうれん草 キャベツ 人参 こんにやく 干椎茸 ゆず 生姜 いんげん
28 (水)	“静岡県” ごはん 牛乳 桜エビ焼売 おかかあえ 駿河汁 抹茶プリン	796 28.1 20.5	牛乳 桜えび いわし かつおぶし 豆腐 味噌	米 じゃがいも ごま プリン	小松菜 白菜 人参 大根 ごぼう 長ねぎ
29 (木)	“群馬県” 豆腐めし 牛乳 こんにやくのピリ辛炒め 厚焼き卵 まゆ玉入りお切り込み	804 33.3 20.3	牛乳 豆腐 ちくわ 豚肉 卵	米 砂糖 米油 まゆ玉だんご じゃがいも	つきこん 人参 大根 ごぼう 長ねぎ しめじ
30 (金)	“新潟県” ごはん 牛乳 ぜんまいと車麩の煮物 サメフライごまケチャップソース おぼろ汁	785 37.2 19.1	牛乳 サメ 卵 おぼろ豆腐 鶏肉	米 車麩 米油 小麦粉 パン粉 ごま 砂糖	ぜんまい 人参 干椎茸 つきこん ほうれん草 長ねぎ

一食平均熱量 815kcal タンパク質 30.9g 脂肪 24.3g 塩分 2.7g

1月26日(月)から30日(金)までの1週間は学校給食週間を実施します。

今回は、ノーベル賞受賞者の赤崎終身教授の故郷、鹿児島県。中村教授の故郷、愛媛県。天野教授の故郷、静岡県の故郷の味と、新世界遺産に登録された富岡製糸場のある群馬県の郷土料理、そして、みなさんの故郷である新潟県の郷土料理を取り入れました。みなさん味わって食べてください。