



1月分こんだてひょう



献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

給食回数 13回

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		食育ひとくちメモ	おしらせ
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつやちからになる	小	中		
15 (月)			ごまとうにゆうじる いわしうめに れんこんとごぼうのサラダ	ぎゅうにゆう 、 ぶたにく とうにゆう、あぶらあげ やきとうふ、いわしうめに	ほくさい 、ながねぎ、 にんじん えのきたけ、しょうが、ごぼう きゅうり、えだまめ、れんこん	ごはん、ドレッシング	725	895	れんこんを輪切りにすると現れる穴は、空気の通り道です。れんこんは沼地で育ち、水面から出ている大きな葉の中央部のくぼみから空気を取り込んで、地下茎といわれるれんこんの部分に送っています。穴が開いていることから、「見通しが良い」「見通しが明るい」などといって、れんこんは昔から縁起の良い野菜とされていました。そのため、おせち料理をはじめとした祝い事の料理によく使われます。
16 (火)			はるまき きりぼしだいこんサラダ ミルメークコーヒー	ぎゅうにゆう 、 ぶたにく なると、はるまき、ハム	キャベツ、 にんじん 、ながねぎ もやし、メンマ、きくらげ きりぼしだいこん 、きゅうり	ちゅうかめん、あぶらごま	616	764	1月には「寒」と言われる時期があり、寒い時期ならではの食文化があります。冷たい「寒」の水は、清らかで霊力もあると考えられていました。寒の水は、厳しい寒さで雑菌も繁殖しにくいから、長い間腐らないとされ、薬や料理に使う家もありました。そして、「寒仕込み」の酒、しょう油、みそは、寒の水を使うことで発酵もゆっくり進むので、味に深みが出ると大切にされるようになりました。
17 (水)			だいこんのみそしる なつとう にくじゃが	ぎゅうにゆう 、あぶらあげ なつとう、 ぶたにく	だいこん、 にんじん だいこんな、 たまねぎ こんにやく、グリーンピース しょうが	ごはん 、 じゃがいも あぶら、さとう	629	733	さやえんどうとグリーンピースは、どちらもマメ科のえんどうと同じものです。えんどうの成長の度合いによって、違った名前で呼ばれています。「さやえんどう」はえんどうを若いうちにとり、さやごと食べるものです。「グリーンピース」はさやの中の豆が大きくなるまで成長させ、完熟する前の柔らかい状態のときに収穫したものです。日本では明治時代になってから普及したとされています。
18 (木)			ABCスープ ハーブチキン パンプキンサラダ	ジョア (マスカット) ハーブチキン、ウインナー	たまねぎ 、 にんじん 、キャベツ にんにく、かぼちゃ、えだまめ いんげん、とうもろこし	まめパン、マヨネーズ	739	861	マスカットの原産国は北アフリカで、白ぶどうに分類されるぶどうの一種です。人とマスカットの付き合いはとても古く、エジプトなどを中心に紀元前から栽培されてきました。日本のマスカットの産地で有名なのは、山梨県、長野県、岡山県、山形県です。この4県だけで日本のマスカット生産量の7割を占めています。
19 (金)			ポークカレー シトラスしらたま	ぎゅうにゆう 、 ぶたにく	にんじん 、 たまねぎ 、にんにく しょうが、 りんごピュレ みかん、あまなつみかん	むぎごはん 、マーガリン じゃがいも 、しらたまもち カレールウ、ゆずゼリー あまなつみかんゼリー	737	945	「甘夏」の収穫時期は、一般的に1月の中旬～3月初旬頃までと言われています。しかし、収穫した時は酸味が強すぎるため、倉庫などで熟成させ、酸味を抜きます。そのため、最もおいしくなる時期が3月中旬から6月ぐらいだとされています。ビタミンCが豊富に含まれているので、免疫力を高める働きや、風邪の予防、疲労回復に効果が期待できます。
22 (月)			はくさいのみそしる チキンみそカツ くろまめひじき	ぎゅうにゆう 、なまあげ みそ 、 チキンみそカツ くろまめ、ひじき	ほくさい 、 にんじん こんにやく	ごはん、あぶら、さとう	630	800	豚カツやチキンカツの「カツ」は、もともと「カットレット」という西洋の料理でした。日本人の口に合わせ、豚肉にパン粉の衣をつけ、たっぷりの油で揚げた洋食の「豚カツ」が生まれると、豚肉以外のさまざまな「カツ」も次々に誕生していきました。食材に衣をつけて揚げることで、水分や味の成分が逃げ出しにくく、こんがりとした衣のサクサク感が料理にプラスされ、おいしくなるそうです。
23 (火)			コーンサラダ りんごゼリー	ぎゅうにゆう 、 ぶたにく ぎゅうにく 、だいず	たまねぎ 、 にんじん 、キャベツ にんにく 、トマト、セロリ しょうが、キャベツ、きゅうり ブロッコリー、とうもろこし	ボックスパゲッティ マーガリン ドレッシング りんごゼリー	634	781	1月24日～30日は全国学校給食週間です。学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩サケ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、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。

食育 あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？

今年たつ年！
給食の「たつ人」を目指そう

てあら たつじん
手洗い達人

ささ たつじん
お皿ピカピカ達人

も たつじん
盛り付け達人

あとかたぶ たつじん
後片付け達人

よい姿勢達人

はし使い達人

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

くだもの
果物

しゅしよく
主食

ぎゅうにゆう にゅうせいひん
牛乳・乳製品

しゅさい
主菜

ぶくさい
副菜
(汁物含む)

のう 脳へエネルギーを補給しよう！

給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

ごはんは粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。

給食回数 13回

十和田・六戸学校給食センター
十和田湖畔学校給食センター

日	こんだてめい		たべもののはたらき (太字の食材は県産品です。)			エネルギー(kcal)		食育ひとくち	メモ	おしらせ
			ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	ねつちやからになる	小	中			
24 (水)			たらじる てりやきチキン ほうれんそうのごまあえ ふりかけ	ぎゅうにゅう 、たら こうやどうふ てりやきチキン	だいこん、 にんじん ながねぎ、えのきたけ、もやし ほうれんそう	ごはん 、ごま	647	783	厳しい冬の時期に獲れるタラは「寒ダラ」と呼ばれ、もっとも脂がのっています。タラは青森県で古くから親しまれており、タラのアヲを使って作る「じゃっば汁」は郷土料理の一つです。今日の給食は青森県産のタラを使ったタラ汁です。食べてみてください。	がっこうきょうしよく 学校給食のはじまり
25 (木)			ボルシチ ウインナー (マイティソース) ポテトサラダ	ぎゅうにゅう 、 ぎゅうにく ウインナー	にんじん 、 たまねぎ 、キャベツ ピーツ、にんにく、トマト えだまめ、きゅうり	せわりコッペパン しろいんげんまめ じゃがいも、マヨネーズ	629	798	ピーツはかぶのような丸い形と鮮やかなピンク色が特徴の野菜です。栄養価が非常に高く、ガンの予防や、認知症の予防、血管の健康や貧血予防にも効果があることから「スーパーフード」とも言われています。今日のボルシチには、ピーツの角切りとペーストが入っています。食べてみてください。	 ウインナー 小1個 中2個
26 (金)			わかめスープ シュウマイ ルーローハン	ぎゅうにゅう 、わかめ とうふ、シュウマイ ぶたにく 、うずらたまご	ながねぎ、 にんじん 、 たまねぎ チンゲンサイ、にんにく しょうが、たけのこ	ごはん 、ごま、さとう	671	890	豆腐は、約2000年前に、中国で作られたと言われています。豆腐の漢字の「腐」という字は、日本語では「くさる」という意味ですが、中国では「柔らかく弾力のあるもの」という意味だそうです。日本へ伝わったのは奈良時代です。	 シュウマイ 小1個 中2個
29 (月)			キャベツのみそしる にくじゃがコロッケ はたてとこうやどうふのもの	ぎゅうにゅう 、 ほたて こうやどうふ	キャベツ、 にんじん 、ながねぎ しめじ、だいこん、いんげん	ごはん にくじゃがコロッケ あぶら	621	804	大根や、ほうれん草、小松菜など、冬に育つ野菜には、寒くなると細胞が凍ってしまわないように、糖分をたくさん作り、体内に蓄える性質があります。この性質を生かし、寒じめほうれん草や、雪人参などの甘みのある野菜が作られています。	 キャベツ
30 (火)			はんじゅくあじつきたまご わかめとツナのサラダ ポンドーナツチョコ	ぎゅうにゅう はんじゅくあじつきたまご ぶたにく 、ツナ わかめ、なると	にんじん 、 たまねぎ 、ながねぎ ほうれんそう、きゅうり キャベツ、とうもろこし	バックこめこうどん カレールウ ドレッシング ポンドーナツチョコ	665	749	ドーナツの起源は16世紀のオランダにあります。小麦粉、砂糖、卵で作った生地を発酵させ、油で揚げたボール状のお菓子で、真ん中にはクルミがのっていました。ドーナツの名前の由来は「生地」という意味の「ドウ」と「木の実」という意味の「ナツ」がくっついて「ドウナツ」になったそうです。	 ドーナツ
31 (水)			こまつなのみそしる さばみそに ながいものうめあえ	ぎゅうにゅう 、とうふ あぶらあげ、 みそ さばみそに	こまつな、 にんじん 、オクラ うめ	ごはん 、 ながいも	601	788	サバは昔から日本人になじみの深い魚です。縄文時代の遺跡である青森県の三内丸山遺跡では、サバの骨が出土しています。また、飛鳥時代にはすでに塩サバのような加工技術があり、全国各地に輸送されていたようです。栄養価の高い魚なので積極的に食べましょう。	 サバ

学校給食のはじまり

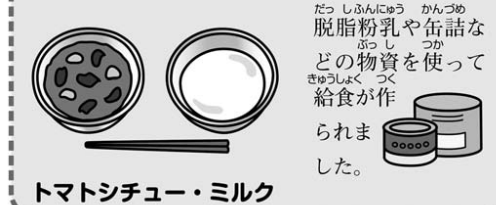


1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
給食の歴史を知りましょう。

食育

学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあつた小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

昭和22年ごろの給食



トマトシチュー・ミルク

給食用物資贈呈式



★昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

昭和25年ごろの給食



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年代ごろの給食



ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和50年代ごろの給食



カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

令和5年11月 残食調べ結果

【総量】 3879kg
【一日あたり】 194kg
【一人あたり】 38.4g

地元産(十和田・六戸)食材
豚肉…1/16・23・26
長芋…1/31

子どもたちを取り巻く食環境が変化する

中で、平成17(2005)年に「食育基本法」が成立。平成20(2008)年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました(2009年4月1日施行)。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきます。