



# 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 12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)		しょく いく ひと ぐち メ モ					おしらせ	
			ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからになる	小	中	食	育	一	口	メ		モ
16 (月)			ひめもちいりぞうに あさだきいわし くろまめひじき	<b>ぎゅうにゅう</b> 、いわし さつまあげ、くろまめ あぶらあげ、 <b>とり</b> に <b>く</b>	ひじき、 <b>にんじん</b> いとこんにやく、ほししいたけ <b>ごぼう</b> 、だいこん、せり しめじ	ごはん、あぶら <b>ひめもち</b>	688	856	今日は新しい年の最初の給食なので、一年の健康を願ってお正月にちなんで献立です。雑煮は汁物にお餅を入れた料理で、祝い事のハレの日に食べます。各家庭や地域でしょうゆ味かみそ味、丸餅か切餅で違いがあり、具材もさまざまです。黒豆には「マメにくらし、丈夫な体を作る」ことや黒の色には「邪気を払い災いを防ぐ」という意味が込められています。今年も給食をしっかりと食べて、学校生活を無事に過ごせますように！					
17 (火)			やきおにぎり わふうサラダ だいだいムース	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ぶた</b> にく あぶらあげ	<b>にんじん</b> 、たまねぎ ほししいたけ、ほうれんそう だいこん、みずな とうもろこし	<b>こめ</b> こうどん カレールー、おにぎり ドレッシング、ムース	689	806	【だいだい】とは鏡もちや正月飾りに使われる小さなみかんのことです。木から落ちずにお大きく実が育つことにあやかり、「代々、家が大きく栄えるように」と願う縁起物と言われています。ムースとソースにだいだいを使って、さわやかな風味でふんわりと軽い口どけのデザートです。(ムースは泡という意味)					デザート 容器：紙 ※カレー うどんは リクエスト 11位
18 (水)			とうふとわかめのみそしる れんこん入りメンチカツ (パックソース) こまつなのマヨネーズあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、とうふ にぼしこ、メンチカツ ちくわ	わかめ、ねぎ、こまつな <b>にんじん</b> 、れんこん	<b>ご</b> はん、いたふ、あぶら マヨネーズ	633	808	れんこん入りメンチカツにはスライスしたれんこんをのせています。サクサクとしたれんこんの歯ごたえを楽しむことができます。れんこんにはいくつもの穴が空いていて、「先の見通しが良い」ということからお正月のおせちには欠かせない食材です。ビタミンCが多く含まれていて、疲労回復・かぜ予防の効果が期待できます。					
19 (木)			モロヘイヤスープ チーズハンバーグ コールスロー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ハム <b>たまご</b> 、チーズハンバーグ	モロヘイヤ、 <b>にんじん</b> えのきたけ、キャベツ きゅうり	<b>パン</b> 、ドレッシング	753	868	冬は空気が乾いて皮ふがカサカサしてきます。そんなときはビタミンを含む食品をたっぷり食べましょう。ビタミンAは緑黄色野菜や卵黄、レバー、うなぎに多く、皮ふを丈夫にします。ビタミンB <sub>2</sub> はレバーや卵、のりや海藻に多く、くちびるや舌があれるのを防ぎます。ビタミンCは野菜や果物に多く、血の流れをよくする働きがあります。					パンにハン バーグ をはさん で食べま しょう
20 (金)			ながいものみそしる やきつくね たまごサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、あぶらあげ <b>みそ</b> 、にぼしこ、 <b>つくね</b> たまご、えび	さいいんげん、 <b>にんじん</b> きゅうり	<b>ご</b> はん、 <b>ながいも</b>	664	826	今日はこよみの上では「大寒」。一年で一番寒さがきびしい時期です。この寒さを利用して味噌やしょうゆ、日本酒の仕込みが始まります。気温が低いこの時期の水は雑菌が少なく長期保存の食品を作るための水に適しているそうです。寒い時期を乗り越えるためには、主食、主菜、副菜をそろえた食事と体を冷やさないように温かい物を食べるようにしましょう。					

## 食育



冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残りわずか「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に時間が過ぎるのを早く感じる時期です。食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。さて、1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。



## 「給食の思い出」を聞こう!

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。昔の給食について学んだり、おうちの方へ給食の思い出を聞いて、今の給食とどんな違いがあるのか考えてみましょう。

昔の給食をふり返ってみよう

**明治22年 (1889)**  
山形県にある小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこれない子のために食事を出したのがはじまり。学校給食のはじまり

**昭和21年 (1946)**  
戦後、給食が再開される

**昭和25年 (1950)**  
パンとミルクとおかずの給食に

**昭和30年代 (1955～1964)**  
大きなコッペパンとクジラ肉のメニュー

**昭和38年 (1963)**  
ソフトめんが登場!

**昭和40年代 (1965～1974)**  
脱脂粉乳から牛乳へ切り替わり、パンやおかずの種類も増える

**昭和51年 (1976)**  
正式にごはん給食がはじまる

**脱脂粉乳**  
ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて粉にした脱脂粉乳に、砂糖などを加えたもの。苦手な子が多かった。

**カレーシチュー**  
脱脂粉乳やクジラ肉を使って作られた当時の人気メニュー。

**あげパン**  
コッペパンをあげて、砂糖やきな粉をまぶした、とても人気のパン。

**脱脂粉乳から牛乳へ切り替わり、パンやおかずの種類も増える**

**ソフトめん**  
うどんとスパゲッティの間のようなのびないめんが開発され広まった。

**マカロニとさけ缶のミルクスープ**

**ひろひき大根のおかず**

**クジラの竜田あげとサラダ**

**ソフトめんミートソース**

**カレーライス**





# 1月分こんだてひょう



給食回数 12回

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

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)		食育一口メモ					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	食	育	一	口	メ	
23 (月)		だいこんのみそしる さんますきこんぶに くなが	<b>ぎゅうにゅう</b> こうやどうふ、 <b>みそ</b> にぼしこ さんますきこんぶに <b>ぎゅうにく</b>	しめじ、だいこん、 <b>にんじん</b> たまねぎ、いとこんにやく グリーンピース	ごはん、 <b>ながいも</b> あぶら、さとう	705	876	脳と栄養は関係ないように思えますが、脳の回転を早くし、記憶力を高めるためにはさまざまな栄養がかかわっています。脳のエネルギーのほとんどはたんぱく質と糖質です。たんぱく質をしっかりと食べて脳を働かせましょう。大豆や豆類は記憶力や集中力を高めます。さんまやサバも記憶力をよくし、働きを活発にします。海藻類や野菜は脳の血流をよくするので、バランスのとれた食事は体だけでなく頭にも大切です。					
24 (火)		りんごサラダ ホットケーキ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン なまクリーム	とうもろこし、たまねぎ <b>にんじん</b> 、マッシュルーム ほうれんそう、 <b>りんご</b> きゅうり、カリフラワー	スパゲティ、マーガリン アーモンド ドレッシング ホットケーキ	672	807	1月24日から30日まで全国学校給食週間です。戦後、給食が再開し、学校給食による教育効果を促進する観点からこの一週間を「学校給食週間」としました。学校給食の意義や役割について理解を深め、関心が高めるため全国各地で様々な行事が行われています。昔は子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するための給食でしたが、今ではさまざまなことを学ぶ食育の場としての役割を担っています。					
25 (水)		たらじる なっとう こまつなごまあえ ミルクゼリー	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>たら</b> こうやどうふ、 <b>みそ</b> なっとう、カニかまぼこ	だいこん、 <b>にんじん</b> 、しめじ ねぎ、こまつな、もやし	<b>ごはん</b> 、ごま ミルクゼリー	641	800	たら汁の鱈は魚へんに雪という漢字を書きます。冬が旬の魚で、頭が大きく、表面にまだら模様があり、お腹が少しふくれていて身は雪のように白い魚です。淡泊な味ですが、鍋料理や煮つけ、フライなどによく合います。たら汁は青森の郷土料理で魚のアラも入れてつくるので「じゃっぱ汁」ともいいます。給食でもアラでダシをとり、肝も入れて作ります。たら汁を食べて体をあたため、寒さを吹き飛ばしましょう。					デザート 容器：紙 ※納豆容 器はビニ ール袋へ
26 (木)		ミネストローネスープ しろみさかなバジルフライ ブロッコリーサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、ベーコン チーズ、ツナ しろみさかなバジルフライ	セロリー、たまねぎ、トマト <b>にんじん</b> 、キャベツ ブロッコリー、とうもろこし	<b>こめこパン</b> 、あぶら さとう、ドレッシング ミルクコーヒー おおむぎ	656	774	パズルはハーブの一種の風味づけやソースなどに使われます。トマトとの相性もよく、パスタやピザなどのイタリア料理には欠かせないものです。パズルにはβカロテンが大量に含まれていて、免疫力を高める効果があり、抗酸化作用があると言われています。その他、カルシウム、鉄分、マグネシウムなどが多くふまれています。また、パズルの香りにはリラックス効果があり、胃腸の働きを改善する役割もあります。					ミルク はリク エスト8 位
27 (金)		エッグカレー ヨーグルトあえ パックふくじんづけ	<b>ぎゅうにゅう</b> <b>ふたひきにく</b> うずらたまご ヨーグルト	たまねぎ、 <b>にんじん</b> <b>リンゴビューレ</b> 、みかん パイン、もも、ふくじんづけ アロエ	<b>むぎごはん</b> 、 <b>じゃがいも</b> カレールウ、マーガリン <b>はくとうジュレ</b>	726	925	学校給食で人気のカレーはもともとはインドの料理で、肉や野菜をさまざまなスパイスやハーブで煮込んだものです。18世紀にインドからイギリスへ伝わり、明治時代初めにイギリス料理として日本へ伝わりました。当時、カレーは高級料理でしたが、国産カレー粉が発売されると家庭でも食べられるようになりました。カレーを手軽に作ることができる「カレールー」や「レトルトカレー」は日本人の発明です。					
30 (月)		にくどうふじる あげぎょうざ いかとブロッコリーのちゅうかあえ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ふたひきにく</b> やきどうふ、ぎょうざ いか	<b>にんじん</b> 、つきこんにやく ねぎ、はくさい、ブロッコリー もやし	ごはん、さとう、あぶら ドレッシング	672	817	毎日食べている給食や食事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。私たち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、少しでも無駄にはできないはず。また、食事ができるまでにはいろいろな人たちの手間がかかっています。ひと口ひと口よく味わい、感謝して大切に食べたいですね。					揚げ餃子 小・中 2個
31 (火)		あじつきゆでたまご ごぼうサラダ	<b>ぎゅうにゅう</b> 、 <b>ふたひきにく</b> なると、 <b>たまご</b> 、ちくわ	にんにく、しょうが、しなちく <b>にんじん</b> 、キャベツ、もやし ねぎ、とうもろこし、ごぼう	ちゅうかめん ドレッシング	625	754	みなさんはいつまでも元気でいたいと思いませんか。毎日の食事でちよつと気をつけていけば、塩分の取りすぎを防ぐことができます。例えば麺の汁は全部飲まずに残す、しょっぱいスナック菓子は食べる分だけ取り分ける、しょうゆやソースはかけすぎないなど気をつけましょう。将来、高血圧や心臓病などの生活習慣病にならないように薄味の食生活を心がけましょう。					みそラー メンはリ クエスト 16位

## 健康づくりのための上手な食べ方

①しっかり、朝食 ②厳守！腹八分目 ③からだのリズムにあわせて！ ④よくかんで楽しくゆっくりと

まとも食いの習慣のある人は、そうでない人に比べて肥満になりがちです。また、胃に負担をかけて胃腸病の原因にもなりますので、食事は腹八分目にとどめることが健康のための条件です。

よくかんでゆっくり食べることは、消化をよくする食べ方の条件であることはだれもが知っています。見逃してはいけないことは、楽しく食べることです。楽しい食卓は、食べ物の消化をよくし、ストレスの解消にも効果があります。

最近は朝食抜きの人が多く見られます。朝食をきちんととることは、1日を快適に過ごすためのスタートです。仕事や勉強の能率もよくなります。朝食は、1日の活動のエネルギー源であるとともに、健康の基本です。しっかりととりましょう。

人のからだは朝太陽がのぼると活動し、日が西に沈むと休養するようリズムがつくられています。食事を朝、昼、夕と規則正しくとるということは、健康づくりのうえで、この生体リズムとのかかわり合いからも大変重要なことです。

## 復活!! 4コママンガ

3年生の教室  
星野輝子先生が  
おめでたなので  
おめでたなで

1月から英語と給食を  
担当する飛古太郎です。

今日はカットフルーツ  
がつきます。

パイナップルだけと残さ  
ないで食べるんですよ。

受検期の給食には体と頭に  
いい栄養素がたっぷり含ま  
れています。なので残して  
はいけません。星野先生か  
ら言われています。

アイハブ アハブ、  
アイハブ アハブ、  
パイナップル  
パイナップル、  
パイナップル、