



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)		しよく いく 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	食	育	一	口	メ		モ
15 (月)			おでん にくだんご おひたし だいだいムース	ぎゅうにゅう 、ちくわ さつまあげ、うずらたまご かつおぶし、にくだんご	こんぶ、だいこん、こんにやく にんじん 、ほうれんそう はくさい	ごはん、だいだいムース	627	827	あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。毎日の食生活を大切にして、この1年も健康で元気に過ごしましょう。冬休みも終わり生活リズムを整えるためにも、食事をしっかりとりましょう。今日は新年のお祝いデザートとして、みかんの仲間の橙の果汁を使ったデザートをつけました。橙というみかんは「代々」受け継がれる子孫繁栄の言葉と音が同じということもあり、縁起の良い食べ物です。					にくだんご 小1個 中2個
16 (火)			はんじゆくあじつけたまご くらげのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく えび、いか、かまぼこ くらげ、 とりにく 、たまご	にんじん 、たまねぎ、たけのこ もやし、きくらげ チンゲンサイ、きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら、でんぶん さとう、ごま	594	715	みなさん手を洗いましたか？手は、朝起きてからいろいろな物に触れています。体育の授業や勉強も頑張りましたね。けれどそんな手にはいろいろな物がついていて汚れています。そんな手でごはんを食べてしまうと、手に付いたばい菌が、ご飯と一緒にお腹に入ってしまう。ばい菌は、時間がたつと、お腹が痛くなったり、下痢をしたりと、みなさんの体に悪さをすることもできません。食べる前には必ず手を洗いましょう。					
17 (水)			わかめのみそしる ぶたのしょうがやき こまつなのしらあえ	ぎゅうにゅう 、 にぼしこ あぶらあげ、 みそ ぶたにく、とうふ	にんじん 、ねぎ、わかめ こまつな	ごはん	576	734	食事をするときには、よい姿勢で食べることが大切です。まずは座り方です。テーブルや机に向かって真っすぐ深く腰掛け、足をピタッと揃えて座ります。テーブルとお腹の間は、にぎりこぶし、つまりじゃんけんのグー1つつ分あけます。そして背筋をびんと伸ばして座ります。姿勢が悪いとお腹が押さえつけられて、食べ物の消化も悪くなってしまいます。背筋を伸ばすと、お腹もゆったりとして消化も良くなります。					
18 (木)			モロヘイヤスープ しろみざかなバジルフライ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう 、ハム たまご 、ホキフライ	モロヘイヤ、 にんじん えのきたけ、 キャベツ きゅうり、とうもろこし	パン 、あぶら ドレッシング	630	741	冬でも水分補給は大事です。水分というと飲み物を思い浮かべがちですが、汁物や野菜、果物にも水分は含まれています。つまり食事をとることも水分をとることに繋がります。					
19 (金)			ポークカレー フルーツヨーグルトあえ パックふくじんづけ	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ヨーグルト	にんじん 、たまねぎ りんごピューレ 、 りんご パイン、みかん、もも ふくじんづけ	むぎごはん 、 じゃがいも ルウ、カレールウ マーガリン、ゼリー	660	869	朝食の役割も水分補給に大切です。睡眠時に失われた水分を取り戻す役割があります。朝食には汁物や野菜料理が欠かせない意味が分かりますね。					
22 (月)			せんべいじる こんさいハンバーグ きりぼしだいこんのツナあえ	ぎゅうにゅう 、 とりにく こんさいハンバーグ マグロオイルづけ	にんじん 、 ごぼう 、まいたけ つきこんにやく、ねぎ きりぼしだいこん、こまつな	ごはん、 せんべい 、ごま	716	878	今日はカミカミ献立です。根菜を使った献立を揃えました。ごぼうやれんこん、にんじん、切り干し大根です。繊維がしっかりしていてかみごたえがあります。					
23 (火)			かいそうサラダ ストロベリーカスタードタルト	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく ぎゅうにく 、だっしだいず チーズ	たまねぎ、 にんじん 、セロリ パセリ、 にんにく 、かいそう きゅうり、とうもろこし	スパゲティ、マーガリン タルト	749	897	スパゲティの本場イタリアでは、ミートソーススパゲティのミートソースのことを、「ラグー・アッラ・ポロネーゼ」とか「ポロネーゼ」と呼びます。ポローニャ地方が発祥です。					



しよくいく 食育

じゅけんき えいよう 受験期の栄養

にんげん からだ
人間の体は
たべもので
できています。



- ◆健康に良いものを取りましょう
体は食べたもので出来上がります。お菓子や清涼飲料水ではいい体は作れません。
- ◆栄養素はチームとして働きます
すべてが重要で、優先順位なんてありません。協力し合って健康をつくりまします。だからなんでも食べよう！
- ◆カゼやストレスの予防のために ビタミンA C Eを意識してとろう
野菜・果物を積極的にとりましょう



◆頭の回転が良くなる食べ物：魚を食べましょう
青魚といわれるサンマ・イワシ・サバなど、DHAやEPAを多く含む魚を食べましょう。



◆集中力を増すためにカルシウム
カルシウムは「生命の炎」 小魚や野菜類からもしっかりとることが大切。



◆生活リズムを朝型に
受験期は朝型のリズムで。朝食をしっかりとって1日のスタートをきろう！



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)		しょく いく 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		
24 (水)			はくさいのみそしる チキンみそカツ にんじんのこあえ	ぎゅうにゅう 、なまあげ にほしこ 、 みそ チキンみそかつ 、たらこ こうやどうふ	はくさい、 にんじん いとこんにやく、ねぎ	ごはん 、いたふ、あぶら	642	810	今日は給食記念日です。また今日から1月30日までの期間は、全国学校給食週間です。今年は今地産地消や県産の食べ物や郷土料理を期間中に提供します。本日は人参の子和え。青森県でも津軽地方の郷土料理です。炒めた人参に下味をつけていたらこを加えて、色が変わったら出来上がりです。たらこは冬が旬の魚のタラのタマゴです。						
25 (木)			ゆきになんじんポタージュ ほうれんそうオムレツ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう 、たまご	にんじん 、たまねぎ とうもろこし、パセリ ブロッコリー、あかピーマン レタス	りんごジュース 、 パン バター、ルウ なまクリーム ドレッシング	675	944	今日の給食の県産食材は、ポタージュに使っている雪人参ペースト、りんごジュース、パン、牛乳となります。ポタージュには深浦町でとれる雪人参をたっぷり使っています。雪人参は毎年1月から3月までの冬期間に雪の下から収穫されます。にんじん自身が凍らないように糖度をあげて、みずみずしいフルーツのような甘さとなります。						ジュースの パックは 牛乳パック の処理と 同じです。
26 (金)			たらじる なっとう きゅうりのごまずあえ	ぎゅうにゅう 、 たら こうやどうふ、 みそ ちくわ、なっとう	だいこん、 にんじん えのきたけ、ねぎ、きゅうり もやし	ごはん 、さとう、ごま	644	807	たらじるとなっとうは、たんぱく質が豊富で、消化もよく、腸を動かす効果があります。たらは冬がおいしい季節です。たらをはじめ、いろいろな野菜を煮込んだたらじるとは、時間をかけて煮込むほど味が深まります。雪の多い地方では、除雪車などなかった昔、わらで作った「かんじき」をつけて雪を踏み固めて、歩く道をつくりました。それで人の歩いた後を歩くのが楽となります。たらも同じように煮込んだ方がおいしくて味が良いという事からこの二つを並べたのがこのことわざです。今日のタラは八戸沖で獲れたものです。						納豆の容器 はビニール 袋へ
29 (月)			はちはいどうふ にくじゃがコロッケ ごぼうサラダ パックさざみのり	ぎゅうにゅう 、とうふ	ほししいたけ、 ごぼう きゅうり、とうもろこし、のり	ごはん、でんぷん コロッケ、あぶら、ごま	742	962	豆腐をたくさん使ったすまし汁が八杯豆腐または八杯汁です。給食では片栗粉でとろみをつけて食べますが、すりおろした長芋をのせて食べる食べ方もあります。だしを効かせた汁と豆腐の組み合わせは、何杯でもおかわりをして、八杯もおかわりしてしまうほど食べられるからこの名がついたといわれています。また、だしと調味料の酒としょうゆの割合がだし6、酒1、しょうゆ1の合わせて8杯になるので八杯豆腐とも言われています。						八杯豆腐 に刻みの りをのせて 食べま しょう。
30 (火)			たけのこしのだに だいこんとみずなのサラダ ミルクプリン	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく あぶらあげ かにふうみかまぼこ たけのこしのだに	にんじん 、さやいんげん ほししいたけ、たまねぎ だいこん、みずな	こめこうどん カレールー ミルクプリン	625	737	中学校3年生のみなさんは受験期となりますね。試験の本番に向けて体調を整えていきましょう。なんといっても風邪をひかないようにすること。バランスの良い食事はもちろん基本ですが、ビタミンA、C、Eを意識してとっていきましょう。ビタミンAは緑黄色野菜やレバーなどに、ビタミンCは柑橘類やキウイフルーツ、いちご、ブロッコリーなどで、ビタミンEはゴマやアーモンド、モロヘイヤ、カボチャなどに多く含まれています。						
31 (水)			ながいものかすじる さけこんぶしょうゆやき こまつなからしあえ しそひじき	ぎゅうにゅう 、 ぶたにく にほしこ 、 みそ 、 さけ たまご	にんじん 、 ごぼう 、ねぎ こまつな、もやし しそひじき	ごはん 、 ながいも さけがす	593	739	寒さが一番厳しい時期です。酒粕を使ったかす汁が体を温めてくれます。地元の造り酒屋の酒粕を利用しています。昔から、お酒を絞ったかすを料理に利用してきました。汁だけではなく、漬物や魚の味付けなどに使いました。その方法は現在でも受け継がれています。酒粕は発酵食品なので、うまみや香りが増しておいしく仕上がります。						

食育

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。
学校給食の歴史を振り返ってみましょう!



学校給食のはじまり 日本だけでなく海外にも目を向けてみよう

【海外編】

- 1796年 ドイツ ミュンヘンで、貧しい家の子供の救済と奨励のために給食を実施
- 1849年 フランス パリ
- 1855年 アメリカ ニューヨーク
- 1887年 スイス ジュネーブと世界各地ではじめていきました。



明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

<p>明治22年(1889年)</p> <p>山形県の市立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どものために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。</p> <p>〔おにぎり、焼き魚、漬物〕</p>	<p>大正12年(1923年)</p> <p>9月1日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。</p> <p>〔五色ごはん、栄養みそ汁〕</p>	<p>昭和17年(1942年)</p> <p>昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。昭和19年に6大都市の小学生に特別配給物資による学校給食が実施される。</p> <p>〔すいとんのみそ汁〕</p>	<p>昭和22年(1947年)</p> <p>昭和20年に戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始される。</p> <p>〔ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー〕</p>
<p>昭和25年(1950年)</p> <p>アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。</p> <p>〔コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー〕</p>	<p>昭和40年(1965年)</p> <p>昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。</p> <p>〔ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ〕</p>	<p>昭和51年(1976年)</p> <p>米飯(ご飯)が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でご飯を炊く施設が多かった。</p> <p>〔カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵〕</p>	<p>そして、現在は…</p> <p>子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、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、さまざまなことを学ぶ「生きてきた教材」としての役割を担っています。</p>

日本は大変豊かな国になりました。お金さえ出せば何でもいつでも手に入ります。そのため栄養に気をつけ、好き嫌いなどを減らし、健康なからだになろうということより、「簡単」で「食べものもおしゃれでカッコイイものに」という人も増えているようです。

食べることは、わたしたちの心とからだに力をわきたたせる源です。毎日何気なく食べている給食ですが、その陰には多くの人の働きや力があること、そして食べることの大切さを考えるきっかけになればと思っています。