

改訂版

1月 こんだてよていひょう

2023 水上村学校給食センター

| 日曜 | 連絡 | 主食 | 牛乳 | おかず | おもなざいりょう | | | えいようりょう | | ひとくちメモ |
|----|----|----------------|---------|---|--|---|---|----------------|--------------|---|
| | | | | | きいろ | あか | みどり | エネルギー(kcal) | たんぱくしゅつ(g) | |
| 10 | 火 | 始業式 | | | | | | | | |
| 11 | 水 | ふゆやさいカレー | 牛乳 | うのはなサラダ フルーツムース | こめ むぎ じゃがいも さとう マヨネーズ あぶら バター | ぎゅうにゅう とりにく おから ツナ | れんこん ほうれんそう にんじん だいこん たまねぎ きゅうり みかん | 小 734 中 895 | 21.4 25.8 | 「冬野菜カレー」には、今が旬のほうれん草、大根、人参などの野菜が入っています。これらの野菜にはビタミンA、Cが豊富なので、風邪予防に役立ちます。 |
| 12 | 木 | むぎごはん | 牛乳 | にくじゃが はくさいごまあえ いりことアーモンド | こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま しらたき アーモンド | ぎゅうにゅう さつまあげ ぶたにく いりこ | にんじん たまねぎ はくさい ほうれんそう きくらげ いんげん | 小 644 中 793 | 24.1 29.2 | 今日は肉じゃがです。肉じゃがは明治時代に作られた料理で、当時の海軍でつくられていたものが発祥といわれています。 |
| 13 | 金 | むぎごはん | 牛乳 | さかなのやさいあんかけ きゅうりとツナのサラダ たまねぎのみそしる | こめ むぎ あぶら でんぶん マヨネーズ さとう ごま | ぎゅうにゅう ホキ あぶらあげ ツナ みそ | にんじん たまねぎ ピーマン きゅうり しいたけ えのきたけ ねぎ | 小 590 中 733 | 24.4 30.6 | 今日は「魚の野菜あんかけ」です。あんかけにはかつお節と昆布で丁寧にとったダシを使っています。ダシのうま味を味わってください。 |
| 14 | 土 | | | | | | | | | |
| 15 | 日 | | | | | | | | | |
| 16 | 月 | むぎごはん | 牛乳 | にくだんごのあまずあん もやしのおひたし かきたまじる | こめ むぎ でんぶん ごま ごまあぶら パンこ さとう じゃがいも | ぎゅうにゅう たまご かつおぶし かまぼこ とりにく ぶたにく | もやし コーン にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ | 小 617 中 768 | 22.0 27.1 | 「肉団子の甘酢あん」は、素揚げした肉団子を甘酢にからめています。お酢には食欲を高め、消化吸収を促進する働きが期待できます。 |
| 17 | 火 | ビビンバ | 牛乳 | わかめスープ | こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ とうふ みそ かまぼこ | わらび えのきたけ たけのこ にら もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ | 小 562 中 685 | 24.2 29.2 | ビビンバは韓国料理の混ぜご飯で「ピビムパブ」とも言います。韓国語で「ピビム」は混ぜる、「パブ」はごはんという意味を表します。 |
| 18 | 水 | むぎごはん | 牛乳 | ちくわのいそべあげ ほうれんそうとりんごのサラダ とうふのみそしる | こめ むぎ こむぎこ さとう あぶら | ぎゅうにゅう あおのり たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ ちくわ | ほうれんそう りんご にんじん えのきたけ しいたけ キャベツ | 小 579 中 747 | 21.0 28.0 | 今日は「ちくわの磯辺揚げ」です。磯とは海のことを表して、海や魚介類の香りのことを磯の香りと言ったりもします。今日は、ちくわに青のりを混ぜた衣をつけて揚げています。 |
| 19 | 木 | にんじんごはん | 牛乳 | さかなのタルタルソースやき さっぱりキャベツ チリコンカン | こめ バター はちみつ さとう | ぎゅうにゅう ホキ チーズ ぶたにく たまご だいた | にんじん たまねぎ パセリ キャベツ レモン | 小 687 中 838 | 29.3 35.4 | 毎月19日は「ふるさとくまサンデー」です。今月は人参を紹介します。給食では人参をペーストにし、バターと一緒にご飯に混ぜ込んだ人参ごはんを作りました。 |
| 20 | 金 | あげぱん | 牛乳 | トマトオムレツ カリフラワーサラダ やさいスープ | こむぎこ さとう あぶら さとう | きなこ ぎゅうにゅう たまご ひよこめ ベーコン とりにく | カリフラワー パセリ たまねぎ にんじん キャベツ トマト | 小 564 中 722 | 23.4 30.3 | みなさんに大人気の揚げパンです。この「揚げパン」は学校給食が戦後再開されたころに東京都大田区で誕生しました。 |
| 21 | 土 | | | | | | | | | |
| 22 | 日 | | | | | | | | | |
| 23 | 月 | むぎごはん | 牛乳 | くじらたつたあげ おかかあえ ぞうに | こめ むぎ あぶら さとう もち でんぶん | ぎゅうにゅう とりにく くじら あぶらあげ かつおぶし かまぼこ | もやし キャベツ にんじん ごぼう えのきたけ こまつな しょうが | 小 645 中 770 | 29.7 33.6 | 昭和30年代の学校給食では、くじらの肉が使われ、よく竜田揚げにして食べられていました。昔、くじらの肉は体をつくるものになる、たんぱく質をとるための栄養源の一つでした。 |
| 24 | 火 | 中学校中止 | こめこにくまん | バリバリやきそば フルーツヨーグルト | こむぎこ こめこ あぶら ごまあぶら でんぶん ちゅうかめん さとう | ぶたにく ぎゅうにゅう いか えび ヨーグルト | ねぎ しいたけ キャベツ みかん たまねぎ にんじん たけのこ もも パイナップル パナナ | 小 710 中 — | 26.5 — | 昭和の頃、給食ではよくソフト麺が出されていました。今日はバリバリ麺を代わりに使い、皿うどんを出しています。また、米粉肉まんは給食センターで手作りしています。 |
| 25 | 水 | むぎごはん | 牛乳 | やきししゃも いんげんのごまあえ さといものみそしる | こめ むぎ ごま ねりごま さといも さとう | ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ みそ わかめ | いんげん キャベツ にんじん えのきたけ ねぎ | 小 584 中 695 | 25.2 28.1 | 日本で初めての給食は明治22年に山形県で始まりました。当時はおにぎり・焼き魚・漬け物というシンプルな献立でした。 |
| 26 | 木 | えいよう ごしきごはん | 牛乳 | さといものあげに カリカリあえ さかなそうめんじる | こめ むぎ さといも でんぶん あぶら さとう ごま うおそうめん | ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ だいた | にんじん こまつな キャベツ きゅうり ごぶずけ はくさい しいたけ しめじ | 小 612 中 755 | 20.6 24.4 | 今日は「栄養五色ご飯」です。「五色」とは五種類の具（ひき肉・大豆・里芋・人参・小松菜）が入っていることを表しています。 |
| 27 | 金 | 岩野小中止 | むぎごはん | マーボー豆腐 もやしのちゅうかあえ だいたのこくとうりんかけ | こめ むぎ さとう でんぶん くるざとう ごまあぶら | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいた みそ | にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ もやし ほうれんそう | 小 — 中 895 | — 32.2 | 麻婆豆腐は四川省の代表的な料理です。四川料理は唐辛子を使った辛い味付けが特徴で、豆瓣醬という調味料を用います。 |
| 28 | 土 | | | | | | | | | |
| 29 | 日 | | | | | | | | | |
| 30 | 月 | むぎごはん | 牛乳 | だいこんおろしバーグ ブロッコリーサラダ はくさいのみそしる | こめ むぎ こめこ さとう | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく こうやどうふ みそ たまご ツナ あつあげ | たまねぎ にんじん しいたけ だいこん ブロッコリー しめじ はくさい こまつな | 小 640 中 785 | 28.4 34.6 | 大根の白い部分にはビタミンCと消化を助けるジアスターゼという消化酵素がたくさん含まれています。 |
| 31 | 火 | むぎごはん | 牛乳 | サバのみそに こうはくなます とうふのすましじる | こめ むぎ さとう ごま | ぎゅうにゅう さば ちくわ とうふ みそ | しょうが だいこん にんじん きくらげ もやし ねぎ | 小 598 中 732 | 24.0 29.1 | 今日は「サバのみそ煮」です。サバにはDHAやEPA、という血液をサラサラにし、脳の働きを良くする栄養素が豊富に含まれています。 |

* 献立は都合により変更する場合があります。

寒さに負けず、しっかり手を洗おう!

冬は、新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザやノロウイルスなども流行しやすい季節です。感染症予防の基本は「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後など、こまめに手を洗いましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

- ① 水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。
- ② 手の甲をのぼすように洗う。
- ③ 指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。
- ④ 指の間を洗う。
- ⑤ 親指は、ねじりながら洗う。
- ⑥ 手首を洗う。
- ⑦ 汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。
- ⑧ 清潔なハンカチやタオルでふく。



1月給食だより

令和5年1月
水上村学校給食センター



あけまして おめでとう ございます



新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

今年うさぎ年



うさぎのように野菜を
モリモリ食べよう！

今月の注目食材

にんじん

旬（地域により異なります）

・11月～12月（冬にんじん）

・4月～5月（春にんじん）

熊本県の主な産地は？

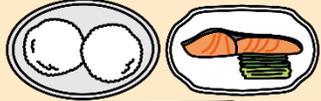
菊池、鹿本地域

1月24日～30日は、

全国学校給食週間！

学校給食について知ろう！

明治22年ごろ



おにぎり 塩ザケ 漬物

大正12年ごろ



五色ごはん 栄養みそ汁

昭和17年ごろ



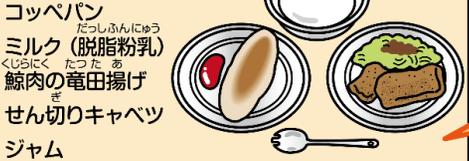
すいとんのみそ汁

昭和22年ごろ



ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー

昭和27年ごろ



コッパン
ミルク（脱脂粉乳）
鯨肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム

昭和40年ごろ



ソフトめん
ミートソース
牛乳
フライポテ
黄桃

昭和51年ごろ



カレーライス
牛乳
塩もみ
ゆで卵

学校で食べる給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶ教材となるものです。このような効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

学校給食の始まり



日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）の大智寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大智寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

支援物資による学校給食の再開

アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、完全給食が始まりました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946（昭和21）年に、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950（昭和25）年度からは冬休みと重ならない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。

学校給食は教育活動に



1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動の一環として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。