




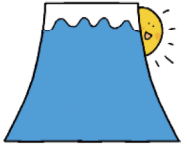
1月

予定献立表



☆目標：日本型食生活の良さを見直そう

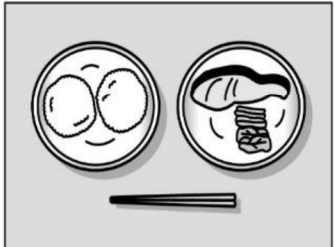
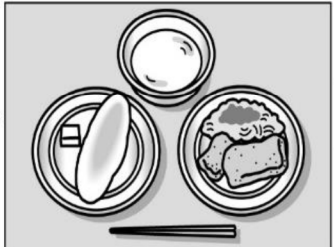

令和5年 雄物川学校給食センター

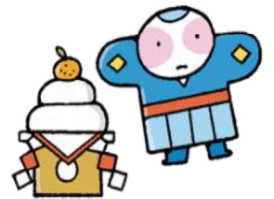
月	火	水	木	金
16日	17日	18日	19日	20日
ごはん 鶏肉のみそ焼き ひじきソテー 八杯豆腐汁 いちごゼリー	まるパン チョコクリーム えびフライソースがけ(2本) 野菜とポテトのサラダ コーンポタージュ	ごはん ジョア(マスカット) 豚肉の生姜炒め もやしのツナあえ 豆腐とわかめのみそ汁	ごはん さんまのかば焼き 白菜の煮びたし 根菜汁	むぎ麦ごはん チキンカレー かに風味サラダ 福神漬け 県産ブルーベリーゼリー
23日	24日	25日	26日	27日
ごはん 揚げ豚のソースがらめ 春雨サラダ チンゲン菜のスープ チーズ	ごはん 鮭の塩焼き 大根のうま煮 ほうれん草のみそ汁 ☆いぶりがっこ(2枚)	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き ごぼうサラダ えび入りわかめとゆばのスープ みかん	野菜たっぷりみそラーメン 塩味ゆで卵 杏仁豆腐ミックス Ca	ごはん いわしの生姜煮 キムチ炒め じゃが芋とえのきのみそ汁 給食週間フルーツゼリー
30日	31日	※ 感染症などの流行により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。		
ごはん 鶏肉の塩こうじ揚げ 土佐酢あえ かみなり汁	米粉パン ハムチーズオムレツ スパゲティミートソース 野菜スープ	 <p>スマホから簡単アクセス! 献立表や、過去の給食を写真付きで紹介しています。 ぜひご覧ください! 横手市HPからもアクセスできます。</p> 		

1月24日から30日は
全国学校給食週間

あけましておめでとうございます。冬休みもあつという間に終わり、学校がスタートしました。朝の冷えこみがきびしい季節ですが、規則正しい生活とバランスのとれた食事で元気に過ごしましょう。
1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食について考え、地域の食材や料理についても理解を深める一週間にしましょう。

給食の移り変わり

◆明治22年	◆戦後(昭和25年ごろ)	◆現在
		
お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。	パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。	郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティー豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、「教材」としての役割も担っています。



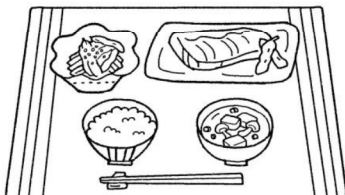
給食費は
1月25日が
納期限(引き落し日)
となっております。



☆今月の横手市統一料理は
「いぶりがっこ」です。
雄物川学校給食センターでは
24日(火)に提供します。
郷土の味をお楽しみに♪



和食で 栄養バランスを

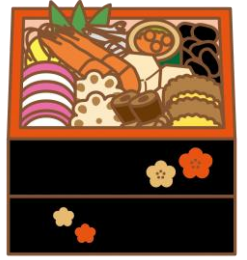


和食の基本は、主食である米飯と汁物に、おかずを2、3種類組み合わせ合わせた食事です。米飯を中心に魚や肉などの料理や何種類かの野菜やいも、豆類などの料理、だしのきいた実だくさんの汁物を組み合わせると栄養バランスがとれます。

今月の平均摂取量				
小学校	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)	
	基準	今月	基準	今月
	650	664	21.1~32.5g	26.7



1月食育だより



なぞとくに挑戦! この食べものなあに?

下の絵は、どんな食べものをあらわしているでしょうか? の5つの絵をヒントに、 に食べもののお名前を書きましょう。これは、江戸時代に楽しんでいた「判じ絵」というなぞときをもとにしています。

「判じ絵」 = ひじき

① =

② =

③ =

④ - 1 =

⑤ ま =

おせち料理のひとつだよ

漢字で書いてみて!

ヒント



こたえ ① トマト【戸と的】 ② 小松菜【コマと綱】 ③ きんとん【金と豚】 ④ 白菜【漢字の百(100)から一(1)を引いて「白」】 ⑤ なます【なすの間に「ま」を入れる】

給食レシピ紹介

(分量は4人分です)

< ごぼうサラダ >

ツナ25g、ごぼう1本、酢少々、きゅうり1/2本、にんじん30g、コーン缶25g、【白すりごま大さじ2/3、白いりごま大さじ1/2、マヨネーズ大さじ4、みそ大さじ1/2、粒マスタード大さじ1/4、塩少々、こしょう少々】

① ごぼうは4cmくらいのせん切りにして、酢を少々入れた水で茹でる。食べられるかたさになったらざるにあげて冷ます。

② きゅうり、にんじんはせん切りにする。

③ ①と②、汁を切ったツナとコーン、【 】の材料を合わせてあえる。味は塩で調整して出来上がり。