

1月よていにこんだてひょう

目標：日本型食生活のよさを見直そう

平鹿学校給食センター 令和5年

月	火	水	木	金																			
16	17	18	19	20																			
ごはん 牛乳 タンドリーチキン ツナサラダ 海の野菜スープ	ごはん 牛乳 さんまのうめ煮 塩きんぴらごぼう さといもと大根のみそ汁 味つけのり	ごはん 牛乳 メンチカツのワインソースかけ せりむし かきたま汁	山菜うどん 牛乳 野菜かき揚げ アーモンドおひたし ミニプリン	ごはん 牛乳 ほっけのみりんしょうゆ焼き 肉じゃが 白菜のみそ汁																			
23	24	25	26	27																			
ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ揚げ 土佐酢あえ かみなり汁	ごはん 牛乳 たらのみそマヨネーズ焼き きりぼし大根の煮物 とり肉となめこのすまし汁	ごはん 牛乳 ぎょうざ (小2こ、中3こ) もやし中華サラダ みそキムチ汁	ごはん 牛乳 いかの天ぷら和風あんかけ くきわかめとメンマの炒め物 かぶのみそ汁 ブルーベリーゼリー	米粉パン 牛乳 チーズ入りハンバーグ イタリアンサラダ クラムチャウダー																			
30	31	<table border="1"> <caption>今月の平均栄養摂取量</caption> <thead> <tr> <th rowspan="2"></th> <th colspan="2">エネルギー (kcal)</th> <th colspan="2">たんぱく質 (g)</th> </tr> <tr> <th>基準</th> <th>今月</th> <th>基準</th> <th>今月</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>小学校</td> <td>650</td> <td>652</td> <td>21.1~ 32.5g</td> <td>25.3</td> </tr> <tr> <td>中学校</td> <td>830</td> <td>813</td> <td>27.0~ 41.5g</td> <td>30.6</td> </tr> </tbody> </table>				エネルギー (kcal)		たんぱく質 (g)		基準	今月	基準	今月	小学校	650	652	21.1~ 32.5g	25.3	中学校	830	813	27.0~ 41.5g	30.6
	エネルギー (kcal)					たんぱく質 (g)																	
	基準	今月	基準	今月																			
小学校	650	652	21.1~ 32.5g	25.3																			
中学校	830	813	27.0~ 41.5g	30.6																			
ごはん 牛乳 ハタハタフライのソースかけ ぜんまいの炒り煮 キャベツのみそ汁 ★いぶりがっこ 2枚	むぎい 麦入りごはん 牛乳 きのこカレー ふくじんづけ フルーツヨーグルト																						

※感染症等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。 ★印は今月の横手市統一料理です。

あけましてめでとうございます。冬休みもあっという間に終わり、学校がスタートしました。朝の冷えこみが厳しい季節ですが、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1週間にししましょう。

給食の移り変わり

◆明治22年

お寺の中に開校された私立愛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。

◆戦後(昭和25年ごろ)

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。

◆現在

郷土食や行事食を取り入れるなど、バリエーションが豊富です。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。

日本型食生活ってなに？

主食のごはんを中心に、旬の食材を使って、主菜、副菜、汁物にくだものや乳製品を組み合わせた食事のこと。

副菜
野菜、海藻、豆、いもを使ったおかず

主菜
肉、魚、たまごを使ったおかず

主食(ごはん)

汁物

給食費は1月25日(水)が納期限(引き落とし日)です。

携帯からHPCに簡単アクセス→レシピも紹介中!

