



1月給食たより



あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。



苦手な物にも「トライ」しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!



旬の食べもの

さわら



さわらの漬け焼き

一人当たり
エネルギー 91kcal、食塩相当量0.2g

《材料（1人分）》

- さわら切り身 50g
- おろししょうが 0.2g
- しょうゆ 1.0g
- みりん 1.0g
- 酒 2.0g
- サラダ油 適宜

《作り方》

- ①さわら切り身を、Aの調味料に漬け込む。
 - ②フライパンに薄く油を敷き、①を両面焼いたら出来上がり。
- オーブンで焼いてもいいですよ。



今月の食育の日

毎月19日は、「食育の日」です。令和3年度の3学期は、「図書」をテーマに本の中に出てくる料理を取り上げています。

今月は「ラーಜヤのカレー」に出てる、「とれたての白身魚とココナツのカレー」です。お話を読んでから食べると、より楽しく食べることができると思います。

給食レシピ

たぬき汁

一人当たり
エネルギー 29kcal、食塩相当量0.7g

お坊さんが、たぬきの肉の代わりに、こんにゃくを入れたところから生まれた料理です。



《作り方》

- ①だいこんはいちょう切り、えのきは2cmの長さに切る、こんにゃくとさつま揚げは短冊切り、木綿豆腐はさいの目切り、ねぎは小口切りにする。
- ②こんにゃくは湯通し、さつま揚げは油抜きをする。
- ③鍋にだし汁を入れ、だいこん、えのきたけ、こんにゃくの順に加え、煮る。
- ④さつま揚げ、調味料を加えてさらに加熱する。
- ⑤仕上げに木綿豆腐、おろししょうが、ねぎを加え、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

《材料（4人分）》

- だし汁(かつお) 400cc
- だいこん 60g
- えのきたけ 25g
- こんにゃく 60g
- さつま揚げ 25g
- 薄口しょうゆ 14g
- 塩 0.6g
- 酒 4g
- 木綿豆腐 50g
- おろししょうが 適宜
- ねぎ 30g

2022年 1月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《食文化を知ろう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015
FAX 66-1120

日	曜	ポイントマーク	主食	主菜	副菜(汁物など)	果物・デザートなど	小学校 エネルギー 塩分	中学校 エネルギー 塩分
11	火	🚩	雑穀ごはん	鮭のえごまみそ焼き	金平ごぼう、湯葉のすまし汁		625 2.1	737 2.6
12	水	😊	食パン、チョコクリーム	キャベツメンチカツ	カラフルひじきサラダ、冬野菜のポトフ		671 3.0	819 3.8
13	木	😬	麦ごはん(麦)	鶏肉の生姜焼き	れんこんの炒め煮、なめこのみそ汁		617 1.8	784 2.2
14	金	🍷	菜めし	豆腐ナゲット	磯和え、おでん		681 3.0	846 3.7
17	月	😊	麦ごはん(麦)	鯖のみぞれあんかけ	五目大豆、豚汁		741 1.9	916 2.5
18	火	😊	うま味ごはん	鶏肉のあぶり焼き	香りしそ、白みそ汁	お米のタルト(麦)	765 3.2	885 3.8
19	水	🍷	麦ごはん(麦)	白身魚のから揚げ	ごぼうサラダ、ラーಜヤのカレー		647 1.4	829 1.7
20	木	😊	麦ごはん(麦)	ピピンパ	ナムル、春雨スープ	りんご(麦)	636 2.2	809 2.0
21	金	🍷	もち麦ごはん、納豆(麦)	わかさぎの南蛮漬	高野豆腐の煮物、たぬき汁		670 2.3	795 2.9
24	月	🍷	うどん	はつしもおやき	おかか和え、岐阜たつぷりうどん	岐阜ヨーグルト(麦)	660 2.0	793 2.5
25	火	🚩	玄米ごはん	鮭の塩焼き	つば漬け和え、のっぺい汁		622 1.4	705 1.7
26	水	😊	きなこ揚げパン	肉団子のトマトスープ	こんにゃくサラダ	アーモンド入り小魚	644 2.3	708 2.6
27	木	🚩	麦ごはん(麦)	鯖の漬け焼き	ひじきの煮付け、呉汁	ガトーショコラ(麦)	681 1.7	827 2.2
			麦ごはん(麦)	鯖の漬け焼き	ひじきの煮付け、呉汁	スイートポテト(麦)	663 1.7	809 2.2
28	金	🍷	瑞浪米ごはん	瑞浪ポークの生姜焼き	煮あえ、日吉みそ汁		616 1.7	762 2.1
31	月	😊	ソフト麺	ミートソース	れんこんチップス、キャベツサラダ		677 1.3	868 1.8

全国学校給食週間

2月 始めの予定献立表

1	火	🚩	玄米ごはん	鯖のみそ煮	煮浸し、沢煮椀		630 1.7	725 1.9
2	水	🍷	麦ごはん(麦)	和風おろしハンバーグ	彩りしそ、じゃがいものみそ汁	ヨーグルト(麦)	653 2.3	829 2.9

※学校給食は一部「学校給食地産地消推進事業」により、県・市・J Aの助成を受けています。

1月の岐阜県産品使用予定

岐阜県産品使用予定 精白米…「こしひかり」使用 パン、ソフトめん…岐阜県産小麦粉50%使用、うどん…岐阜県産小麦粉100%使用
さといも、きゅうり、こまつな、しょうが、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、もやし、小麦粉、牛乳、大豆、豆腐、油揚げ、トマトケチャップ、ヨーグルト
瑞浪市産品使用予定 米粉、瑞浪ポーク、日吉みそ、えごま

瑞浪市 給食写真 検索 学校給食センターでは毎日の給食写真を瑞浪市のHPに掲載しています。

ポイントマークの説明

今日の給食の重点をマークでお知らせします。「今日の給食はカミカミメニューだね。」「よく噛んで食べた?」など、ご家庭での会話のひとつにしていいただければと思います。

😊	ニコニコマーク…楽しく食べてもらうことが目的です。	😬	カミカミマーク…噛みごたえのある食品、料理を取り入れます。	🚩	行事食マーク…入学祝い、こどもの日など、行事に関連した献立です。	🍷	地産地産マーク…瑞浪産・岐阜県産の食べ物を使います。
🍷	栄養素マーク…カルシウム、鉄、食物せんいなど、不足しがちな栄養素にこだわります。	🍷	旬マーク…旬の野菜、魚を使います。	🍷	日本食マーク…日本型の食事です。	🍷	外国食マーク…中華・洋風などの料理を取り入れます。
🍷		🍷		🍷		🍷	クイズを楽しみながら食について話しましょう。

令和3年度 中学3年生アンコールメニュー ベスト3

アンコールメニューベスト3は3学期の献立に登場します。

1	揚げパン	1	ささみのレモン風味	1	れんこんチップス	1	日吉みそ汁	1	焼きプリンタルト
2	キムチチャーハン	2	ピピンパ	2	フルーツポンチ	2	カレー	2	お米のタルト
3	ナン	3	鯖の味噌煮	3	海藻サラダ	3	とろろ昆布汁 豚汁	3	ミルクプリン

※材料等の都合により献立を変更することがあります。 ※🍷は業者さんから学校へ直接配送されるデザート等です。 ※牛乳は毎日ついています。 ※🍷は委託麦ごはんです。