



1月食育だより



謹賀新年

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。



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。



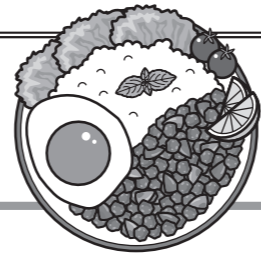
今年うさぎ年
うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

旬の食べもの 里いも

里いもは、地下にある茎が肥大したもので、親いもの周りに子いも、孫いもについて増えていくことから、「子宝」や「子孫繁栄」を願う縁起物として正月料理に利用されます。親いもと子いもの両方を食べる品種と、どちらか一方だけを食べる品種があり、一般的に里いもと呼ばれるのは、子いものみを食べる「土垂」や「石川早生」といった子いも専用品種です。親いも専用品種には、たけのこによく似た「たけのこいも」があり、宮崎県の特産品で「京いも」とも呼ばれます。親いもと子いもが塊状にくっついている「八つ頭」は、八方(あらゆる方面)に子いもがつき、頭が8つあるように見えることが名前の由来です。しま模様が特徴的な「えびいも」は、「唐芋」という品種を特殊な栽培方法でエビのような形にしたもので、京都の伝統野菜の一つです。

今月の食育の日

毎月19日は、「食育の日」です。令和4年度3学期のテーマは、「世界の料理」です。
今月は、タイの屋台料理のガパオライスです。ガパオは、バジルという意味です。
ご飯に鶏肉のバジル炒めと、目玉焼きをのせて食べてください。



ガパオライス

(一人当たり エネルギー 422kcal、食塩相当量 0.9g)

《材料:4人分》

- ごはん……………茶碗4杯
- 目玉焼き
- サラダ油……………適量
- たまご……………4個
- 鶏肉のバジル炒め
- サラダ油……………大さじ1
- おろししょうが……………小さじ1
- おろしんにんにく……………小さじ1
- 鶏肉(細切れ)……………240g
- 酒……………小さじ1
- ピーマン……………80g
- ナンプラー……………小さじ2
- ウスターソース……………大さじ1/2
- トウバンジャン……………少々
- 黒こしょう……………少々
- バジル(葉)……………8枚以上(お好みで)

《作り方》

- 鶏肉のバジル炒め
- ① ピーマンは、細切りにする。
 - ② フライパンに、サラダ油、おろししょうが、おろしんにんにくを入れ、弱火で炒める。
 - ③ ②に鶏肉、酒を加えて中火で炒める。
 - ④ 鶏肉に火が通ったら、ピーマン、ナンプラー、ウスターソース、トウバンジャン、黒こしょう、バジルを入れ炒める。

ガパオライス

お皿に、ごはんを盛りつけ、鶏肉のバジル炒めをのせる。目玉焼きを作りのせたら出来上がり。

2023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》

1月 予定献立表

日	曜	食育の視点	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 換算	中学校 エネルギー 換算
11	水	こめこしよく米粉食パン	照り焼きハンバーグ	キャベツのサラダ	コーンポタージュ		650 2.9	824 3.9
12	木	むぎ麦ごはん	さわらの西京焼き	黒豆の煮付け	すきやき煮		701 2.1	897 2.6
13	金	わかめごはん	とうふ豆腐ナゲット	金平ごぼう	おでん	(中学のみ)干し柿	684 2.7	919 3.3
16	月	むぎ麦ごはん	鱈の照り焼き	ひじきの煮付け	白玉雑煮		663 1.7	845 2.3
17	火	キムチチャーハン	えびしゅうまい	中華サラダ	もずくスープ	焼きプリンタルト	694 2.6	791 3.0
18	水	むぎ麦ごはん 納豆	鮭の塩焼き	わかめの酢の物	肉じゃが		731 1.9	888 2.2
19	木	むぎ麦ごはん	鶏肉のバジル炒め(ガパオ)	目玉焼き	キャベツのカレースープ	パイナップルゼリー	638 2.1	789 2.6
20	金	げんまい玄米ごはん	かぼちゃ肉サンド	つば漬け和え	豚汁	ミルクプリン	766 2.2	868 2.7
23	月	むぎ麦ごはん	タコライス(ミート)	タコライス(キャベツ)	アーサ汁	チーズ	598 1.8	763 2.1
24	火	なめし	鯖のみぞ煮	磯和え	みぞれ汁	みかん	630 2.7	731 3.2
25	水	ココア揚げパン	ミートボール	ごぼうのサラダ	ABCスープ		689 3.1	788 3.7
26	木	むぎ麦ごはん	いかフリッター	海藻サラダ	カレーシチュー		723 2.1	951 2.7
27	金	みずなみまい瑞浪米ごはん	瑞浪ポーノポークの甘辛だれ	煮あえ	白みそ汁		621 1.7	769 2.1
30	月	うどん	ささみのレモン風味	おかか和え	岐阜たつぷりうどん		619 1.6	762 2.0
31	火	もち米入りごはん	ビビンバ	ナムル	ワンタンスープ	アーモンド小魚	651 2.4	774 2.6

全国学校給食週間

2月 予定献立表

1	水	むぎ麦ごはん	鯖のみぞれあんかけ	塩昆布和え	筑前煮		723 1.6	890 1.9
2	木	むぎ麦ごはん	鶏肉のあぶり焼き	煮浸し	白みそ汁		623 2.2	788 2.6

※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
豚肉、卵、さといも、かぶ、こまつな、だいこん、にんじん、ねぎ、はくさい、ほうれんそう、もやし
牛乳、小麦粉、大豆、豆腐、焼き豆腐、油揚げ、納豆、トマトケチャップ、ミルクプリン

瑞浪市産品使用予定 米、もち麦、瑞浪ポーノポーク、にんにく、日吉みそ

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



食育の視点のマークの説明

- 食育の重要性: 食事をするのは楽しく、心を豊かにしてくれると感じる
- 心身の健康: 栄養学的な意味を知り、興味をもって食べる
- 食品を選択する能力: 知識や情報をもとに、自ら判断する
- 感謝の心: 食に関わるさまざまな人の仕事ぶりを知り、身近に感じる
- 社会性: 食事を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 食文化: 地域ごとの多様性や豊かさを、知り、大切に

中学3年生アンコールメニュー ベスト3

- 1 揚げパン
- 2 キムチチャーハン
- 3 タコライス
- 1 ささみのレモン風味
- 2 鶏肉の唐揚げ
- 3 さばの味噌煮
- 1 海藻サラダ
- 2 フルーツポンチ
- 3 つば漬けあえ
- 1 日吉みそ汁
- 2 ABC スープ
- 3 沢煮椀
- 1 焼きプリンタルト
- 2 お米のタルト
- 3 アイスcream 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。