



1月 食育だより



あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してみませんか？

手洗い達人 今年は大つ年！ 給食の“たつ人”を目指そう

お皿ピカピカ達人

盛り付け達人 よい姿勢達人 はし使い達人 後片付け達人



高野豆腐の煮物

一人当たり:エネルギー74kcal、食塩相当量 0.4g

- 《材料:4人分》
 高野豆腐・・・25g 干し椎茸・・・小1個
 人参・・・小1/2本
 小松菜・・・1茎

- <調味料>
 薄口しょうゆ・・・大さじ 1/2 砂糖・・・小さじ 1/2
 みりん・・・小さじ1 和風だし・・・小さじ 1/2

《作り方》

- 高野豆腐と干し椎茸は、水に浸して戻しておく。調味料と煮る時に、干し椎茸の戻し汁も一緒に入れて煮るので、とっておく。
- 戻した干し椎茸は、薄くスライス、人参は千切り、小松菜は2cm幅に切る。
- 鍋に調味料と干し椎茸の戻し汁を入れて、高野豆腐と干し椎茸、人参と一緒に煮る。
- 小松菜を入れて少し煮たら出来上がり。

季節の料理クイズ

筑前煮

Q. 筑前煮に使われるお肉は、何のお肉でしょうか？

- 牛肉
- 豚肉
- 鶏肉



A. 答えは、③

鶏肉と一緒に、にんじん、ごぼう、れんこん、たけのこ、里芋などの野菜やこんにゃく、しいたけなどを一緒に煮て作ります。最初に、鶏肉を炒めて作るのがポイントで、しょうゆ、みりん、砂糖で甘辛く味付けをします。筑前煮は、全国各地で作られ、お正月などお祝いごとに欠かせない煮物として、親しまれています。

2024年 1月 学校給食予定献立表

今月のねらい 《給食について考えよう》

瑞浪市学校給食センター TEL 68-6015 FAX 66-1120

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	中学校	
10	水	☀️	こめこしよく米粉食パン	てや 照り焼きハンバーグ	キャベツのサラダ コーンポターージュ		651 2.9	818 3.9	
11	木	🍷	むぎ麦ごはん [㊟]	ざわらの ^{さいきょうや} 西京焼き	くろまめにつ 黒豆の煮付け しらたまぞうに 白玉雑煮		648 1.8	795 2.0	
12	金	🍷	げんまい玄米ごはん	ささみの ^{ふうみ} レモン風味	きんぴら 金平ごぼう さといも 里芋のみそ汁	みかん [㊟]	669 1.8	778 2.1	
15	月	🍷	うどん	とうふ 豆腐ナゲット	おかか ^あ 和え	ぎつね ^{しる} うどんの汁	624 1.9	808 2.3	
16	火	🍷	キムチチャーハン	しゅうまい	チンゲン菜の中華和え ニラ玉スープ	こめ お米のタルト [㊟]	690 2.0	894 2.7	
17	水	🍷	むぎ麦ごはん [㊟]	れんこんチップス	かいそう 海藻サラダ	カレーシチュー	625 1.9	801 2.4	
18	木	🍷	むぎ麦ごはん [㊟] のり佃煮	とり ^{くつだに} 鶏肉のあぶり焼き	わかめ ^{すもの} の酢の物	おでん	682 3.1	865 3.6	
19	金	🍷	ごめいもち米入りごはん	わかさぎ ^{なんばんづ} の南蛮漬	いも ^あ 磯和え	さわ ^{にわん} 沢煮椀	ミニたい焼き [㊟]	631 1.7	747 2.2
22	月	☀️	むぎ麦ごはん [㊟]	さば ^に 鯖のみそ煮	こう ^{やどうふ} 高野豆腐の煮物	たぬき ^{じる} 汁	ヨーグルト [㊟]	688 2.2	843 2.4
23	火	☀️	げんまい玄米ごはん	とり ^あ 鶏とレバーのケチャップ和え	ナムル	ちゅうか 中華スープ	702 1.8	857 2.2	
24	水	🍷	きな ^あ こ揚げパン	にく ^{だんご} 肉団子のトマトスープ	こんにゃく ^あ サラダ	いっしょく 一食アーモンド小魚	644 2.4	718 2.7	
25	木	🍷	むぎ麦ごはん [㊟]	さけ ^{しおや} 鮭の塩焼き	かお ^あ 香り ^あ 和え	すいとん ^{じる} 汁	りんご [㊟]	615 1.6	755 1.9
26	金	🍷	みずな ^{みまい} 瑞浪米ごはん	みずな ^{しょうが} 瑞浪ポークの生姜焼き	に ^あ 煮あえ	ひよし ^{しる} 日吉みそ汁	616 1.7	762 2.1	
29	月	🍷	ソフト麺	カレー ^あ のから揚げ	イタリアン ^あ サラダ	ミートソース	711 1.7	915 2.3	
30	火	🍷	あじ味ごはん	ぶりの ^{しおや} 塩焼き	こんぶ ^{まめ} 豆	ゆ ^ば 湯菜のすまし汁	691 1.9	814 2.4	
31	水	☀️	むぎ麦ごはん [㊟]	あ ^{どうふ} 揚げ豆腐の肉みそかけ	しお ^{こんぶ} 塩昆布和え	みぞれ ^{じる} 汁	りんごゼリー [㊟]	633 1.9	756 2.3

全国学校給食週間

2月 始めの予定献立表

1	木	🍷	むぎ麦ごはん [㊟]	ざわら ^づ 鯖の漬け焼き	ひじき ^{につ} の煮付け	こ ^{じる} 呉汁	や ^あ 焼きプリンタルト [㊟]	708 1.9	853 2.3
2	金	🍷	あか ^あ 赤しごはん	いわし ^あ 鰯のかば焼き	お ^{ひた} 浸し	しろ ^{しる} 白みそ汁	せつ ^{ぶんまめ} 節分豆	649 2.5	751 3.0

※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。

食育の日の献立

毎月19日は食育の日です。3学期のテーマは「旬の魚を味わおう」です。今月の食育の日の魚は、わかさぎです。わかさぎは、骨ごと食べれるので、カルシウムを沢山摂ることができます。小魚で食べやすいので是非、ご家庭でも食べてみてくださいね。



食育の視点のマークの説明

- 食育の重要性** 食事をすること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
- 食文化** 地域ごとの多様性や豊かさを知り、大切に
- 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** 食を通して、協力し人のことを思う優しさを育む
- 食品を選択する能力** 知識や情報をもとに、自ら判断する

中学3年生アンコールメニュー ベスト3

1	🍷 揚げパン	1	🍷 ささみのレモン風味	1	🍷 フルーツポンチ	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	🍷 鶏肉の唐揚げ	2	🍷 海藻サラダ	2	🍷 豚汁	2	🍷 お米のタルト
3	🍷 ラーメン	3	🍷 さばの味噌煮	3	🍷 レンコンチップス	3	🍷 カレー	3	🍷 アイスcream

#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。



※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。