

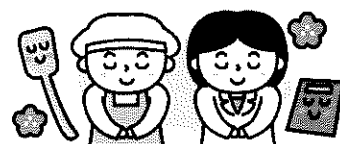
1月食育だより

新年あけましておめでとうございます。

今年度も、残すところあと3か月となりました。

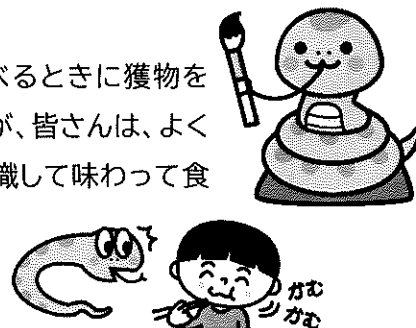
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。

本年もよろしくお願い致します。



今年は巳(へび)年！

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現：鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。



中学校3年生のアンコールメニューで上位に上る、大人気メニューです。

毎回、具材は変えていますが、日吉町の大豆から作った「日吉みそ」を使い、いろいろな野菜やきのこ、芋などを入れると、おいしくいただけます。

日吉みそ汁

1人分：エネルギー42kcal、食塩相当量 0.9g

《材料 4人分》

にぼし……………8g
もやし……………60g
だいこん……………50g
厚揚げ……………40g
はくさい……………40g
えのきたけ……………25g
日吉みそ……………35g
ねぎ……………30g
水……………600cc(3カップ)

《作り方》

- ①煮干しと水で、だしをとる。
- ②だいこんは、小さめのいちよう切り。はくさいは、2cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。えのきたけは、4cm幅に切る。厚揚げは、ゆでて油抜きをして、一口大に切る。
- ③鍋にだし汁、もやし、だいこんを入れて煮る。だいこんに火が通ったら、厚揚げ、はくさい、えのきたけを入れて煮る。
- ④日吉みそを溶いて入れ、ねぎを加え、ひと煮立ちしたら、出来上がり。

2025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 1・2・3・4 学年 単 位	中学校 1・2 学年 単 位
9	木	 むぎ 麦ごはん⑤	さわら しお や 鯖の塩焼き	くろまめ に つ 黒豆の煮付け	すきやき煮		701 1.6	858 2.0
10	金	 ちらしずし	ししゃものりよ 緑茶天ぷら	さんびら 金平ごぼう	ふのすまし汁	ヨーグルト⑤	655 2.1	812 2.8
14	火	 げんまい 玄米ごはん	さば に 鯖のソース煮	おかかあ 和え	みぞれ汁		717 1.6	823 2.0
15	水	 むぎ 麦ごはん⑤	カレーシチュー	かぼちゃ 南瓜のフライ	こんにゃくサラダ		651 1.6	813 2.1
16	木	 むぎ 麦ごはん⑤	とりにく さい か 鶏肉の菜果ソース	こうや豆腐 にもの 高野豆腐の煮物	あ しる 合わせみそ汁		670 2.0	782 2.5
17	金	 うめ 梅ごはん	とう ふ 豆腐ナゲット	いそ あ 磯和え	おでん		645 2.9	804 3.6
20	月	 めん ソフト麺	ミートソース	ポテトサラダ	だいず こさかな あ もの 大豆と小魚の和え物		749 1.7	953 2.3
21	火	 げんまい なつとう 玄米ごはん、納豆⑤	とり あ 鶏とレバーのケチャップ和え	づ あ つば漬け和え	さといも しる 里芋のみそ汁		724 2.4	867 2.9
22	水	 あ きなこ揚げパン	ミートボール	れんこんサラダ	カレースープ		620 2.9	687 3.3
23	木	 むぎ 麦ごはん⑤	みずなみ あまから 瑞浪ポークの甘辛だれ	に 煮あえ	たぬき汁	(中学校のみ) だいず かみかみ大豆	630 1.9	803 2.3
24	金	 みずなまみ 瑞浪米ごはん	しゅうねん きねん 70周年の記念コロッケ	た あ 炊き合わせ	ひよし しる 日吉みそ汁		638 1.9	752 2.1
27	月	 うどん	きつねうどんの汁	しょうゆ ハツシモおやきの醤油だれ	かあ あ 香りと和え		638 2.5	781 3.1
28	火	 キムチチャーハン	や ぎょうざ 焼き餃子	ナムル	もずくスープ	や 焼きプリンタルト⑤	685 2.2	838 2.9
29	水	 むぎ 麦ごはん⑤	チキン南蛮	しお 塩ゆでキャベツ	ざぶ汁		648 1.6	783 2.0
30	木	 むぎ 麦ごはん⑤	わかさぎの南蛮漬	こまつな あ もの 菜の和え物	とうふ しる 豆腐のみそ汁	やさいゼリー⑤	616 2.0	745 2.6
31	金	 ごめ い もち米入りごはん	ゆであん や さけの柚庵焼き	はくさい あ 白菜のしのだ和え	さわに わん 沢煮椀		616 1.7	709 2.1

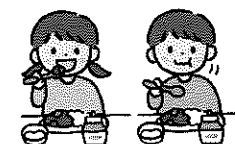
2月 始めの予定献立表

3	月	心身の健康	むぎ麦ごはん	いわし 鰯のかば焼き	き ほ だいこん に つ 切り干し大根の煮付け	あか 赤だし	せつばんめ 節分豆	616 2.0	728 2.6
4	火	心身の健康	わかめごはん	とりにく 鶏肉のあぶり焼き	さんときまめ あまに 金時豆の甘煮	とんじる 豚汁		699 2.4	828 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。

食育の日の献立

毎月19日は、食育の日です。後期のテーマは、「やさいをたくさん食べよう」です。野菜の目標量は、小学校1～4年生は、1日に300g。小学校5年生以上は、1日に350g以上です。玉ねぎや人参たっぷりのミートソースで、丈夫な体を作りましょう。



食育の視点のマークの説明

★ 食事の重要性	食事をすることは楽しく心を豊かにしてくれることを感じる	☀ 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、大切にす

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 海藻サラダ	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 フルーツポンチ	2 とん汁	2 お米のタルト
主食 3 ラーメン	主菜 3 さばの味噌煮	副菜 3 金平ごぼう	汁物 3 ABCスープ	デザート 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。