

1月 給食だより



与勝緑が丘中学校

098-978-5230

あけましておめでとうございます。
本年もよろしくお願いたします。



今年は巳(へび)年！

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
思います。本年もよろしくお願い致します。

へびは脱皮を繰り返し成長することから、
巳年はへびの復活と再生のイメージにふさわしく、
新しいことが始まったり、巳年の巳(み)を実(み)に
なぞらえて、何かが結実したりする年になるとも言われます。



しょうがつ
お正月の
た
食べもの

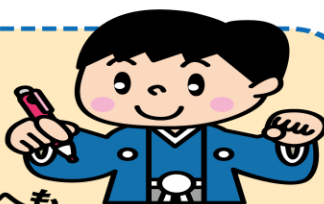
こと ば 言葉 パズル



した え しょうがつ かんけい た え なまえ もじ け
下の絵は、お正月に関する食べものです。絵の名前の文字を消したあと、
のこ こと ば 言葉 はい なまえ か
残った言葉をならびかえて、〇〇〇に入る名前を書きましょう。

消し方のルール

- タテは上から下へ
- ヨコは左から右へ
- ナナメは どの方向へも



れい
例

お		く	
し	く		に
る		ら	
こ	た	こ	



る	か	ず	の	こ
こ	に	く	た	れ
ぞ	ぶ	ろ	か	ん
う	か	ま	ぼ	こ
に	し	め	き	ん

しょうがつ
ヒント：お正月のあそび



はる なくさ
春の七草



スズシロ



ホトケノザ



スズナ



ゴギョウ



ハコベラ



セリ



ナズナ

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある7品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)7品目						
卵、乳、小麦、落花生(ピーナッツ)、えび、そば、かに						
※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。						
※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。						
※2枚貝には「かに」が共存しています。						
※揚げ油は、3〜4回程度同一の油を使用しています。						
※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。						
※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。						
※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。						

日	曜日	こ ん だ て		(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
7	火		うちなー七草がゆ	豚肉,ツナ,白みそ	米	人参,だいこん葉, ほうれん草,クレソン, よもぎ,カンダバー	しょうゆ,シママース, ポークブイオン,花かつお
			田芋のからあげ		田芋,揚げ油①,三温糖		しょうゆ,みりん
			フーイリチー	豚肉,卵	麩(小麦),こめ油	人参,にら, キャベツ,たまねぎ	シママース,こしょう, しょうゆ
			ミニたい焼き		ミニたいやき(小麦)		
七草献立 (1月7日)							
8	水		全粒粉パン		全粒粉パン(小麦,乳)		
			クリームシチュー	鶏肉,白いんげん豆, 脱脂粉乳(乳), 生クリーム(乳)	じゃがいも,こめ油	人参,たまねぎ,白菜, ブロッコリー,にんにく, マッシュルーム	白ワイン,シママース, ホワイトルウ(小麦,乳), こしょう,鶏ガラ(卵)
			ほうれん草ソテー	ベーコン	こめ油	ほうれん草,たまねぎ, 人参,コーン	しょうゆ,シママース, こしょう
			魚のマスタード焼き	ホキ,チーズ(乳)	ノンエッグマヨネーズ	赤ピーマン	粒マスタード
9	木		ソ ー キ そ ば	麺	沖縄そば(小麦)		
				汁		青ねぎ	豚ガラ,花かつお,しょうゆ, シママース,七味唐辛子
				ソーキ	豚ソーキ	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒
		島野菜チャンプルー	豚肉,ちきあぎ, 厚揚げ,糸けずり	こめ油	もやし,キャベツ,人参, 島にんじん,ピーマン, にら	シママース,しょうゆ, こしょう	
		紅芋ごま団子		紅いも団子,揚げ油②			
10	金		黒米ごはん		米,黒米		
			お雑煮	錦糸卵,結び昆布, 鶏肉	白玉団子,里芋	椎茸,小松菜,人参,大根	シママース,しょうゆ, 花かつお
			赤魚の照り焼き	赤魚	三温糖	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒
			野菜のごま和え		ごま,三温糖	白菜,ほうれん草, 人参,もやし,コーン	しょうゆ,特濃酢
鏡開き (1月11日)							
14	火		黒糖パン		黒糖パン(小麦,乳)		
			かぼちゃと 麦のポタージュ	鶏肉,脱脂粉乳(乳), 生クリーム(乳)	じゃがいも, おし麦,こめ油	かぼちゃ,コーン, たまねぎ,セロリー, パセリ	カレー粉,シママース, ホワイトルウ(小麦,乳), こしょう,素材力鶏だし
			ブロッコリーソテー	ベーコン	こめ油	ブロッコリー,コーン, カリフラワー,人参, にんにく	シママース,こしょう, しょうゆ
			スナックアーモンド		スナックアーモンド		
15	水		麦ごはん		米,麦		
			もずくと卵のスープ	鶏肉,絹ごし豆腐, もずく,卵	でん粉	小松菜,椎茸	花かつお,鶏ガラ(卵), シママース,しょうゆ
			五目豆	鶏肉,蒸し大豆, ちきあぎ,昆布	さつまいも,三温糖, こめ油	大根,人参,ごぼう, こんにゃく	しょうゆ,みりん, シママース,花かつお
			さばのごまだれかけ	さば	三温糖,ごま,でん粉	しょうが	しょうゆ,花かつお

16	木		五穀ごはん		米,五穀米		
			大根ときのこのすまし汁	鶏肉		大根,切干大根,人参, しめじ,えのき,こんにゃく	しょうゆ,みりん,だし昆布, 花かつお,シママース
			ひじき入りきんぴらごぼう	ひじき,豚肉, 蒸し大豆, 厚揚げ,ちきあぎ	三温糖,こめ油,ごま油	ごぼう,人参,にら, しょうが	しょうゆ,みりん, 料理酒,七味唐辛子
			★豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖,でん粉,ごま	しょうが	料理酒,みりん,しょうゆ
17	金		あわごはん		米,もちきび		
			かぶのみそ汁	木綿豆腐, 赤みそ,白みそ		かぶ,大根,人参,小松菜	花かつお
			豚キムチ炒め	豚肉,厚揚げ, 糸けずり	ごま油,こめ油	白菜キムチ(小麦), キャベツ,人参,にら, たまねぎ,たけのこ	シママース,しょうゆ,こしょう
			ソフール	ヨーグルト(乳)			
20	月		麦ごはん		米,麦		
			ビーンズカレー	豚肉,蒸し大豆, レッドキドニー, 白いんげん豆, あお豆	じゃがいも,小麦粉, マーガリン(乳),こめ油	人参,たまねぎ, ピーマン,コーン, にんにく	リンゴピューレ,料理酒, カレーフレーク(小麦), カレールウ(小麦,乳), カレー粉,ウスターソース, ポークビヨン,シママース
			ちくわの香味焼き	ちくわ, 粉チーズ(乳), 青のり,糸けずり	ノンエッグマヨネーズ		
			大根の甘酢づけ		三温糖	だいこん,人参,きゅうり	特濃酢,シママース
21	火		バ ー チ ー ガ ー ズ	パン		バーガーパン(小麦、乳)	
				ハンバーグ	ハンバーグ		
				チーズ	スライスチーズ(乳)		
			ミネストローネスープ	鶏肉,ベーコン	じゃがいも, 三温糖,こめ油	人参,セロリー, たまねぎ,キャベツ, マッシュルーム, いんげん,トマト,にんにく	ケチャップ,白ワイン, シママース,こしょう, チキンビヨン
22	水		コールスローサラダ		ノンエッグマヨネーズ, 三温糖	キャベツ,きゅうり, 人参,コーン	フレンチドレッシング, シママース,こしょう
			あまさん			あまさん	
			豆 乳 担 々 麵	麵	中華麵(小麦)		
				汁	豚肉,豆乳	三温糖,ごま,でん粉	小松菜,たまねぎ, もやし,人参,椎茸, 長ねぎ,にんにく,しょうが
23	木		春巻き		春巻き(小麦), 揚げ油③		
			小松菜のナムル	錦糸卵	ごま,三温糖	小松菜,人参, 白菜,もやし	しょうゆ,ミツカン酢, シママース
			三 色 そ ぼ ろ 丼	麦ごはん	米,麦		
				肉そぼろ	豚ひき肉,鶏ひき肉, 粒状大豆タンパク	三温糖,こめ油	しょうが
				卵	卵	こめ油	人参
24	金		青菜	ツナ	こめ油	からし菜	しょうゆ,シママース
			豚汁	豚肉,油揚げ, 麦みそ	ごま	大根,人参,ごぼう, しょうが,こんにゃく, 小松菜	花かつお
			りんご			りんご	
			鶏とごぼうの 炊き込みご飯	鶏肉,油揚げ	米,三温糖,こめ油	ごぼう,人参, こんにゃく,ねぎ, しめじ,しょうが	料理酒,みりん,シママース, しょうゆ,花かつお, ポークビヨン
3年生 修学旅行	金		小松菜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ, 白みそ,赤みそ	じゃがいも	だいこん,人参,小松菜	花かつお
			魚の磯辺揚げ	ホキ,卵,青のり	小麦粉,揚げ油④		シママース
			いちご			いちご	

裏面「言葉パズル」のこたえ：「かるた」

27	月		クファージュシー	豚肉,かまぼこ,昆布	米,こめ油	人参,椎茸,ねぎ	ポークパイオン,しょうゆ,みりん,シママース
			鶏肉と冬瓜のすまし汁	鶏肉		とうがん,人参,椎茸,小松菜	シママース,しょうゆ,花かつお
			みそラフテー	豚肉,甘口白みそ	三温糖	しょうが	料理酒,花かつお
			タンカン			タンカン	
28	火		麦ごはん		米,麦		
			マーボー豆腐	木綿豆腐,豚肉,豚レバー,赤みそ,粒状大豆タンパク	ごま油,でん粉	人参,たまねぎ,にら,たけのこ,椎茸,きくらげ,しょうが,にんにく	チリソース,豆板醤,テンメンジャン(小麦),オイスターソース(カキエキス),シママース,こしょう,木戸中華(小麦,乳),ポークパイオン
			肉シューマイ	肉焼売(小麦)			
			イカと野菜の梅和え	イカ,糸けずり	三温糖	人参,きゅうり,大根	うめびしお,特濃酢
29	水		あわごはん		米,もちきび		
			肉じゃが	豚肉,油揚げ	じゃがいも,三温糖	人参,たまねぎ,椎茸,小松菜,こんにゃく,いんげん,しょうが	しょうゆ,みりん,シママース,花かつお
			パパイヤの和え物	とりささみ	グラニュー糖	パパイヤ,きゅうり,人参,シークワサー	しょうゆ,特濃酢
			納豆	納豆(小麦)			
30	木		焼きのり	味付けのり(小麦)			
			もち玄米ごはん		米,玄米		
			島人参のチムシンジ	豚レバー,豚肉,赤みそ,白みそ	じゃがいも	島にんじん,大根,長ねぎ	花かつお
			ヌンクーグラー	豚肉,厚揚げ,結び昆布	こめ油	大根,椎茸,人参,こんにゃく,いんげん	しょうゆ,料理酒,みりん,シママース,花かつお
31	金		魚のきのこゆずあんかけ	さわら	三温糖,でん粉	えのき,しめじ,人参,ゆず,しょうが	しょうゆ,料理酒,みりん
			和風ボロネーゼ	豚肉,牛肉,赤みそ	スパゲッティ(小麦),オリーブ油,三温糖	たまねぎ,人参,ピーマン,なす,エリンギ,にんにく,しょうが	トマトピューレ,シママース,ケチャップ
			もちもちベーコンチーズ	チーズ(乳),ベーコン,卵	ミックス粉(小麦,乳),サラダ油,揚げ油①		
			アーモンド和え	ツナ	アーモンド,ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー,人参,カリフラワー,コーン	コールスロートレッシング,しょうゆ
			みかん			みかん	



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。

● 学校給食の移り変わりを見てみよう! ●

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たいと思います。与勝緑が丘中学校では、少し早い1/14(火)～1/17(金)を学校給食週間とし、免疫力を高める食事や調理場・調理員の紹介を行います。

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
 私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	 地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。