

1月 きゅうしょくだより



献立は都合により変更する場合があります。

平成28年1月 出雲崎小学校

日	曜	主 食	飲み物	主 菜 副 菜 汁物	デザート	あかのなかま からだを つくる	みどりのなかま からだのちょうしを ととのえる	きのなかま エネルギーを つくる	1人分-(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)
12	火	せわり コッペパン	牛乳	やきそば ココットエッグ ワンタンスープ		たまご ぶたにく ウイナー ベーコン あおのり 牛乳	きゃべつ ほうれんそう ピーマン こまつな にんじん もやし はくさい たまねぎ しいたけ ねぎ	パン めん あぶら ごまあぶら	647 28.2 3.4
13	水	ごはん	牛乳	サケのまつかぜやき ひじきサラダ ほうとうじる		サケ とりにく たまご ひじき とりにく 牛乳	れんこん ねぎ いんげん きゃべつ かぼちゃ にんじん だいこん しめじ	こめ しらたき ほうとう ごま あぶら	617 27.0 2.2
14	木	カレー ライス	牛乳	ツナサラダ しんしゅんこうはくゼリー		ぶたにく まめ だいす ツナ ヨーグルト 牛乳	きゃべつ にんじん たまねぎ きゅうり もやし コーン だいこん ブロッコリー いんげん	こめ あぶら じゃがいも ゼリー ルウ	656 23.9 2.3
★15日は3年生のリクエスト給食です									
15	金	わかめ ごはん	牛乳	エビフライ はるさめサラダ コーンスープ		エビ たまご ハム わかめ 牛乳	もやし にんじん きゅうり コーン ねぎ たまねぎ パセリ	こめ ごま げんまい はるさめ じゃがいも あぶら ごまあぶら	665 23.1 1.9
18	月	ちゅうか めん	牛乳	なめたけあえ うまにラーメンスープ フルーツ		かまぼこ うすら ぶたにく えび いか のり 牛乳	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ もやし なめたけ はくさい たけのこ しいたけ ねぎ スイートスプリング	めん あぶら	580 33.1 2.7
19	火	こめこ レーズンパン	牛乳	ウイナーチーズはるまき かいそうサラダ カントリーシチュー		ウイナー かにかま とりにく だいす チーズ かいそう 牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう レーズン きゅうり きゃべつ もやし コーン たまねぎ しめじ はくさい	こめこパン じゃがいも はるまきのかわ マーガリン あぶら ごま	709 29.9 2.2
20	水	ビビンバ どん	牛乳	かんこくふうそうに ミルクだいふく		ぶたにく だいす とりにく さつまあげ わかめ 牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ れんこん ごぼう たけのこ しいたけ ぜんまい だいこん	こめ げんまい トック だいふく あぶら ごま ごまあぶら	670 21.8 2.2
21	木	ごはん	牛乳	サバのみそに ナムル さわにわん いちごスティックケーキ		さば ハム とりにく かまぼこ 牛乳	にんじん ほうれんそう きぬさや しょうが もやし コーン だいこん しいたけ えのき ごぼう	こめ ごま ケーキ ごまあぶら	658 29.1 2.4
22	金	セルフ オムライス	牛乳	しょうゆフレンチ わかめスープ		とりにく たまご ハム とうふ かまぼこ わかめ 牛乳	にんじん こまつな たまねぎ マッシュルーム グリンピース もやし きゅうり きゃべつ	こめ げんまい あぶら ごま ごまあぶら	679 25.2 3.6
だいすき新潟ごとうちグルメきゅうしょく!! にいがた・むらかみ・あがのしへん									
25	月	ごはん	ヤスタ ヨーグル ト	しおびきサケ とうなのおひたし ざくざく ルレクチェタルト		サケ かにかま あぶらあげ とりにく ヨーグルト	とうな にんじん きぬさや もやし きゃべつ だいこん かぶ しいたけ きぬさや	こめ ごま さといも つきこん タルト	684 29.3 3.0
さんじょう・つばめしへん									
26	火	ごはん	牛乳	とりにくのレモンあえ おからポテトサラダ カレーラーメンふうスープ		とりにく おから ハム ぶたにく チーズ 牛乳	にんじん こまつな レモン きゅうり きりほしだいこん たまねぎ もやし	こめ あぶら じゃがいも ルウ	730 28.0 2.1
ながおか・おぢやしへん									
27	水	ごはん	牛乳	レンコンバーグ にな ゆきみじる さつまいもプリン		ぶたにく たまご だいす あぶらあげ かつおぶし ひじき かまぼこ 牛乳	にんじん たいさい たまねぎ れんこん だいこん しめじ えのき はくさい たけのこ しいたけ ねぎ	こめ あぶら しらたまもち さつまいもプリン	698 27.5 2.7
じょうえつ・うおぬまへん									
28	木	きりざい どん	牛乳	するてん スキーじる みかん		なっとう するめいか ぶたにく とうふ のり 牛乳	のざわな こまつな にんじん きゅうり たくあん だいこん ごぼう しいたけ ねぎ みかん	こめ げんまい ごま あぶら さつまいも つきこん	532 25.0 1.9
いずもざきまちへん									
29	金	うめじゃこ ごはん	りょう かん コーヒ ー牛乳	くるまぶカツ こぶあえ たらのかすじる		たまご たら しおこぶ ちりめんじゃこ コーヒー牛乳	ほうれんそう にんじん うめほし きゃべつ もやし だいこん はくさい ごぼう ねぎ しめじ	こめ げんまい あぶら ごま くるまぶ	589 21.4 2.6

放射線食品検査

【12月の結果】

12月9日(火)使用
しめじ たまねぎ
不検出

【1月の検査】

1月26日(火)使用
もやし こまつな

放射線検査に関する問い合わせ先：
出雲崎町教育委員会
TEL 78-2250

25日～29日は 給食週間です!

学校給食は、昭和22年に山形県で始まりました。学校を建てた
借侶が、貧しくて昼食を持ってこられない子供たちのために、お
にぎりや焼き魚、漬け物を作って食べさせたことが始まりです。
途中、戦争で中断されましたが、戦後には様々な支援団体から
食糧が支援され、学校給食が再開されました。給食の開始を記念
して、1月24日を給食記念日、24日を含む1週間に給食週間と定め、
毎日の食生活や学校給食について見つめ直す機会になっていま
す。



給食週間について知ろう

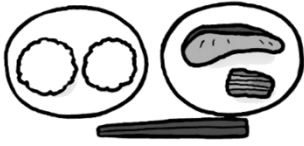
学校給食の歴史

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡市で始まりました。途中、戦争で中断されましたが、昭和22年(1947年)に都市部の小学校を中心に再開され、昭和29年(1954年)には、学校給食法が制定され、学校教育の一環として位置づけられています。平成17年(2005年)には、食育基本法が制定され、学校給食も食育推進の中心的な役割を担っています。

学校給食の移り変わり

明治22年頃

学校を建てたお坊さんが、お弁当を持ってこられない子供たちのために昼食を出したのが給食の始まりです。



おにぎり、塩さけ、菜の漬物

昭和25年頃

戦後に再開された時は、様々な援助団体からの援助を受け、給食が提供されていました。子供たちの栄養を補っていました。



ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュウ

昭和29年頃

昔の給食は、主食はパンが基本でした。

コッペパンにジャムやマーガリンをつけて食べていました。



コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、くじら肉の竜田揚げ、せんきゃべつ、ジャム

みんなのふるさと、新潟をあじわおう!

給食週間の特別メニューは、『大好き新潟ご当地グルメ給食』です。日本で昔から食べられている和食の良さが世界に認められ、注目を集めています。普段から和食を食べている私たちも、和食についてよりよく知り、食事を見直す機会にしましょう。

新潟県は海、山、田んぼ、畑といった広大な土地に恵まれていて、美味しい水、お米をはじめ様々な食べ物がたくさんとれます。その土地でとれたものをその土地でいただく事を、地産地消といいます。

新潟の良さを改めて知り、その地域の郷土料理や特産品を味わいましょう。

【和食の4つの特徴】 ～農林水産省 和食リーフレットより～

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は南北に長く、地域の特産物や郷土料理がたくさんあります。また、素材の味を生かす調理方法は、和食独特です。

② 栄養バランスに優れた健康的な食生活

うま味を生かした調理方法は、塩分や脂肪を減らし、日本人の長寿につながっています。

③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

日本の美しい四季を、食材・器・盛りつけで表現できるのは、和食しかありません。

④ 正月などの年中行事との密接な関係

自然の恵みである食を分け合い、食の時を共有することで、家族や地域の絆を深めてきました。