

1月24日から30日は全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年山形県鶴岡町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。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、この機会にぜひ、ご家庭でも給食について話してみたいはいかがでしょうか？



昭和20年～40年代の食糧難だったころ、豚肉や鶏肉がたくさん出回っていなかったため、くじら肉は栄養価の高い安価な食材として庶民の食生活を支え、昭和45年前後まで学校給食でも子どもたちの健康を育む重要なメニューとして提供されてきました。

雑煮



お雑煮は、1年の無事を祈りお正月に食べる習慣があります。地域や家庭によって餅の形、汁の仕立て方や具材が異なります。東日本は角餅ですまし汁仕立て、西日本は丸餅で白味噌仕立てが多くみられます。阪南市の給食では白味噌ベースの味付けで、丸餅を使って提供します！！

おせちの意味

おせちは「御節(おせち)」と書き、季節の節目を祝う特別な料理を意味します。おせちの食材は、五穀豊穡や子孫繁栄、無病息災などを願うのが特徴です。

紅白蒲鉾



赤は魔除け、白はお清めで、めでたいように

数の子



卵の数が多いことから子宝に恵まれるように

伊達巻



形が巻物に似ているので、知識が増えるように

海老



海老のように腰が曲がるまで長生きできるように

黒豆



まめに元気に働けるように

栗きんとん



金色なので金運がよくなるように

れんこん



穴があいていることから、先が見通せるように

昆布巻



「よろこぶ」とかけ、縁起がいいように

くわい



大きな芽が出ていることから、出世するように

こんだて表 9日 木		
ぎゅうにゅう		
パン(げんりょう)		
しょうゆラーメン		
ウインナー		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	586
パン	45	
・醤油ラーメン		
冷凍中華めん	45	
焼き豚	15	24.7
玉ねぎ	20	
人参	10	
もやし	10	
青ねぎ	5	
しょうが	0.3	
でん粉	0.5	
豚骨スープ	3	
鶏ガラスープ	1	
淡泊しょうゆ	5	
塩	0.1	26.1
ごしょう	0.01	
ごま油	0.7	脂質
・ウインナー	2個	
ウインナー	40	脂質
菜種油	0.5	

こんだて表 10日 金		
ぎゅうにゅう		
なめし(げんりょう)		
そうじ		
タラのあげだしふう		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	659
菜めしの素	2.8	
ご飯	70	
・雑煮		
小餅	36	28.8
油あげ	6	
冷凍豆腐	12	
大根	15	
人参	12	
里芋	12	
青ねぎ	3.6	
白味噌	7.8	
白あまみそ	7.2	
削り節	3.6	
昆布	0.6	脂質
・タラの揚げだし風		
タラ切身	1個	15.5
大根	10	
でん粉	4	脂質
濃口しょうゆ	2.5	
砂糖	1.3	脂質
みりん	1	
削り節	1	脂質
菜種油	4	



こんだて表 14日 火		
ぎゅうにゅう		
パン		
わかめスープ		
ヤンニョムチキン		
マーシャルピーンズ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	652
パン	55	
・わかめスープ		
焼き豚	12	
玉ねぎ	34	25.9
人参	15	
チンゲンサイ	15	
干しわかめ	0.8	
鶏ガラスープ	0.12	
淡泊しょうゆ	4.8	
・ヤンニョムチキン	1個	
鶏肉	50	
にんにく	0.05	
でん粉	5	
トマトケチャップ	2.5	脂質
コチュジャン	0.9	
濃口しょうゆ	1	脂質
砂糖	0.5	
みりん	1	脂質
ごしょう	0.1	
ごしょう	0.02	脂質
菜種油	4	
・マーシャルピーンズ	1個	31.2
マーシャルピーンズ	10	

こんだて表 15日 水		
ぎゅうにゅう		
ごはん		
カレーライス		
ミンチカツ		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	826
ご飯	80	
・カレーライス		
牛肉	42	
じゃがいも	48	27.9
玉ねぎ	36	
人参	24	
グリーンピース	6	
しょうが	0.24	
にんにく	0.18	
オニオンソテー	6	
トマトケチャップ	4.8	
カレーウ	24	
鶏ガラスープ	2.4	
濃口しょうゆ	1.2	脂質
塩	0.14	
ごしょう	0.01	脂質
菜種油	0.6	
・ミンチカツ	1個	25.7
ミンチカツ	60	
菜種油	4	脂質

こんだて表 16日 木		
ぎゅうにゅう		
パン		
コーンスープ		
ハンバーグ		
パイナップル(缶)		
食品名	分量(g)	エネルギー
牛乳	206	582
パン	55	
・コーンスープ		
鶏肉	18	
玉ねぎ	24	25.7
キャベツ	24	
コーン	20	
人参	12	
コンソメの素	0.6	
鶏ガラスープ	2	
塩	0.1	
ごしょう	0.01	
・ハンバーグ	1個	
ハンバーグ	60	
菜種油	1	脂質
・パイナップル(缶)	1個	
パイナップル	30	22.3

さんだて名		17日	金
ぎゅうにゅう			
ごはん			
にくだんごのスープ			
チヂミ			
食品名		分量(g)	エネルギー
牛乳		206	652
ご飯		80	
・肉団子のスープ			
ミートボール		35	
春雨		3.6	
玉ねぎ		24	
白菜		17	
人参		12	
青ねぎ		5	
鶏ガラスープ		2	たんぱく質
淡泊しょうゆ		6	
・チヂミ		1個	19.8
チヂミ		50	
菜種油		0.5	
			脂質
			19.8

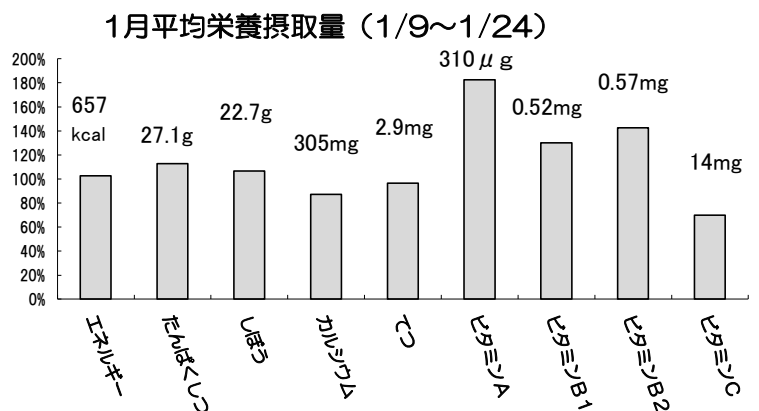
さんだて名		20日	月
ぎゆうにゆう			
ごはん			
ぶたじる			
さわらのてりやき			
食品名	分量(g)	エネルギー	
牛乳	206	655	
ご飯	80		
豚汁			
豚肉	23		
油あげ	3		
突きこんにやく	11	たんぱく質	
串牛	17		
大根	12		
人参	11		
白菜	11		
青ねぎ	8	31.6	
赤味噌	8		
白味噌	4.5		
削り節	3		
・薪の照り焼き	1個		
サワラ切身	50	脂質	
でん粉	0.3		
濃口しょうゆ	3.6		
みりん	1.9		
砂糖	1.9		
菜種油	0.5	18.9	

[illegible][illegible][illegible]

ごんたて名		24日	金
ぎゆうにゆう			
ごはん			
かんとだき			
くじらのたつたあげ			
食品名		分量(g)	エネルギー
牛乳	206	672	
ごはん	80		
・かんとだき			
牛肉	24		
厚揚げ	22		
平天	10	たんぱく質	
板ごんにやく	5		
じゃがいも	40		
大根	36		
人参	12		
さやいんげん	3.6	34.5	
濃口しょうゆ	6		
砂糖	3.6		
削り節	2.4		
・鯨の竜田揚げ			
くじら	50	脂質	
しょうが	1		
でん粉	3		
濃口しょうゆ	2		
みりん	1		
酒	1.5	17.6	
菜種油	3		
		17.6	

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

冬の厳しい寒さはこれからが本番！体温が下がると免疫力も低下してしまいます。また、胃や腸が冷えると食べ物を消化する働きも落ちてしまうため、温かい食事で身体の芯から温めましょう🍵



一口30回以上、しっかりかんで食べましょう。



お家からスプーンを持って来ましょう。