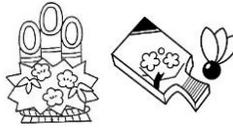


# 給食だより 1月号



新年あけましておめでとうございます。

新しい年になりました。年末年始の忙しさで、かぜなど体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事で、この1年も健康で元気に過ごしましょう。

## 1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

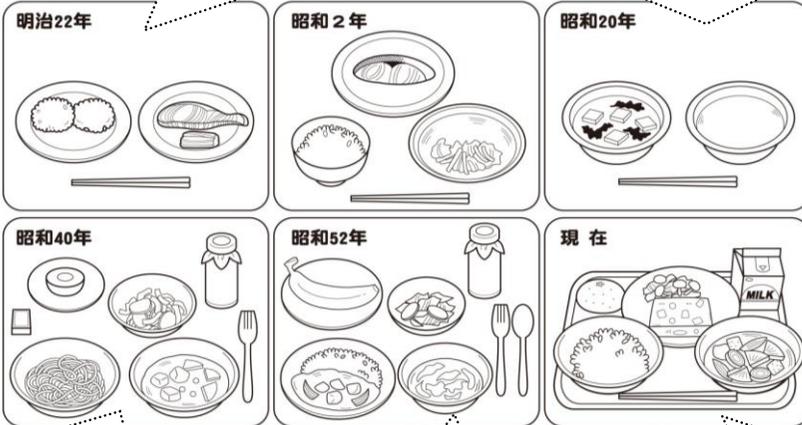
学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡市で弁当を持ってこれない子供たちのために、おにぎりや漬物や焼き魚を出したことがはじまりとされています。その後各地へ広まっていきますが、第二次世界大戦のため中断されました。戦後、昭和21年(1946年)12月24日に給食が再開され、この日が記念日となりましたが、2学期の終わりで給食がないため、翌月の1月24日を給食記念日、1月24日～30日を学校給食週間としています。

給食週間中は、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、より一層の充実と発展を図ることを目的に、全国各地で給食に関するさまざまな行事が行われています。

学校給食が始まった頃はおにぎりと漬物、焼き魚という内容でした。

戦後、アメリカからの支援物資で再開された当時は脱脂粉乳で作るミルクとおかず一品という献立でした。

### 給食の歴史をみてみよう！



パン給食が行われるようになりました。30年代はパンに和食のおかずといった組み合わせもありましたが、40年代になると、ソフトめんも導入され洋風メニューが中心となりました。

ごはん給食が週1回のペースで始まりました。

ごはん給食が増え、セレクト給食やリクエスト給食、郷土料理や地場産品を取り入れた給食も行われています。

## 予定献立表

	1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)	
※牛乳は毎日付きます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※★マークは4年生のリクエストメニューです。	★ナン(小) 麦ご飯(小) ★キーマカレー コールスローサラダ オレンジ エネルギー840kcal 蛋白質30.3g 脂質28.6g	ご飯 赤魚の塩焼き つぼみ菜のごまあえ 白玉雑煮 りんごきんとん エネルギー879kcal 蛋白質27.7g 脂質21.7g	焼きそば わかめと豆腐スープ フルーツ入り 杏仁豆腐 エネルギー808kcal 蛋白質30.2g 脂質28.8g	
1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	
成人の日	ご飯 豚肉のピリ辛焼き 五色なます 油のみそ汁 りんご エネルギー831kcal 蛋白質32.1g 脂質22.3g	わかめご飯 鱈のマヨネーズ焼き 雪菜の炒め物 ★春雨スープ エネルギー802kcal 蛋白質32.5g 脂質23.1g	ご飯 鶏とさつまいもの揚げ煮 海藻サラダ かき玉汁 エネルギー877kcal 蛋白質29.9g 脂質26.2g	牛丼 ちぢみほうれん草のからしあえ みそ汁 オレンジ エネルギー821kcal 蛋白質29.2g 脂質22.6g
1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	
ハムとコーンのピラフ かぼちゃシチュー フルーツジュレ エネルギー930kcal 蛋白質22.3g 脂質24.4g	ご飯 鶏の塩こうじ焼き ★ブロッコリーサラダ 曲がりねぎのスープ ポンカン エネルギー801kcal 蛋白質29.2g 脂質23.0g	★うどん かき揚げ天ぷら ★ゆで豚のごまだれあえ ★バナナ エネルギー831kcal 蛋白質28.1g 脂質23.4g	★ビビンバ丼 豆腐スープ ★スイートポテト エネルギー885kcal 蛋白質29.3g 脂質25.1g	
1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	
揚げパン チーズインハンバーグ ポトフ ヨーグルト エネルギー812kcal 蛋白質29.1g 脂質30.5g	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ ひき菜炒り きりたんぼ鍋 エネルギー862kcal 蛋白質27.1g 脂質23.8g	油ふ井 せりと大根のサラダ みそ汁 みかんゼリー エネルギー832kcal 蛋白質28.0g 脂質22.6g	ご飯 イカメンチ すき昆布の煮付け いも煮汁 いよかん エネルギー804kcal 蛋白質26.1g 脂質19.4g	
1月31日(金)	ご飯 ★豆腐の中華煮 ★もやし中華あえ ワントンスープ エネルギー853kcal 蛋白質34.4g 脂質22.3g			

### 『学校給食週間メニュー』

※今月は「給食記念日」の24日に給食が始まった頃のメニューを実施します。また、「給食週間メニュー」として、24日～30日に宮城県や東北の郷土料理や地場産品を取り入れた給食を予定しています。

### 《東北六県の郷土料理》

- 宮城県・・・「油ふ井」
- 山形県・・・「いも煮汁」
- 秋田県・・・「きりたんぼ鍋」
- 青森県・・・「イカメンチ」
- 福島県・・・「ひき菜炒り」
- 岩手県・・・「すき昆布の煮付け」