令和2年

カミングマーク
意識して
かんで食べましょう

1月 こんだてひょう 中

今月の目標
★給食の歴史を知ろう
★食文化について知ろう

◎ 今月の地場産の食材 ◎
みそ・米・長ねぎ・大根・ほうれん草
じゃがいも・白菜・りんご　などです

昭和村学校給食センター

日	曜日	こんだてめい 主食（ごはん、パン、めん類などの主にｴﾈﾙｷﾞｰになる食品）のみもの 主菜（魚、肉、たまごなどの主に体をつくる食品） 副菜・汁物（野菜や海そうなどの主に体の調子を整える食品）	主に体の組織をつくる 1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	主に体の組織をつくる 2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	主に体調を整える 3群 緑黄色野菜	主に体調を整える 4群 その他の野菜 くだもの	主にｴﾈﾙｷﾞｰとなる 5群 米・パン いも・砂糖	主にｴﾈﾙｷﾞｰとなる 6群 油脂	こんだてのねらい＆一口メモ	ｴﾈﾙｷｰ（kcal） たんぱく質（g）	★家庭で食べてほしい食品 ★給食のない学校・学年
7	火	**《行事食》 七　草** **七草ご飯・牛乳・かに入り玉子焼き・れんこんサラダ・きのこ汁・結びこんぶ煮付け**	とり肉 たまご かに かまぼこ とうふ	牛乳 こんぶ ヨーグルト	にんじん ほうれん草 せり	大根、しいたけ、たまねぎ、はくさい、なめこ、長ねぎ、キャベツ、コーン、れんこん	米 さとう 片栗粉	あぶら ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま	**《七草》** 1月7日は『七草の節句』という節日です。大地に芽吹く7種類の野草のパワーをもらって、今年1年元気で暮らせるように、という願いをこめておかゆを炊きます。今日の給食に七草ごはんを出します。パワーがもらえるようにしっかりと食べて下さい。	717 30．5	いも
8	水	ごはん・ふりかけ・牛乳 コロッケ かす汁・こまつなの煮びたし だいだいのムース	ちくわ みそ 油揚げ ふりかけ	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん こまつな	ごぼう、大根、こんにゃく、しめじ、長ねぎ、キャベツ、干ししいたけ	米 じゃがいも さとう ムース	ごま	**《かす汁》** 今日のかす汁には沼田市白沢町にある大利根酒造の酒かすを使っています。酒かすはお酒をしぼったあとの残りかすです。酒かすはかす汁以外にも甘酒やかす漬けなどいろいろな料理に使われます。たくさんの野菜を煮こんだみそ味のかす汁を食べて体をあたためましょう。	848 28．8	肉
9	木	食パン・マーガリン・牛乳 とりのハーブ焼き イタリアンサラダ・大根のコンソメスープ りんご	とり肉	牛乳 あさり	パセリ・バジル パプリカ こまつな ブロッコリー	ゆず、にんにく、大根、しめじ、キャベツ、コーン、りんご	食パン じゃがいも さとう	マーガリン オリーブ油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	**《ウイルスをやっつけよう》** カゼやインフルエンザにかからないよう、栄養を十分にとりましょう。ふだんからビタミンCの足りない人は、カゼをひきやすいです。ビタミンCは、キャベツ，白菜，大根などの野菜やくだものにたっぷり含まれています。今日のスープやサラダにはビタミンCがたっぷりです。しっかり食べましょう。	736 36．4	豆
10	金	発芽玄米ごはん・牛乳 チーズタッカルビ 中華あえ・はるさめスープ・アーモンド	とり肉 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん こまつな パプリカ チンゲンサイ	にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ、えのき、きくらげ	米 発芽玄米 さとう さつまいも じゃがいも はるさめ	ごま油 ごま ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	**《チーズタッカルビ》** チーズタッカルビとは、あまからく味付けされた肉や野菜などを同じ鉄板で溶かしたトロトロのチーズにからめて食べる韓国料理です。「タッカルビ」という名前は、とりを意味する「タッ」と、あばら骨を意味する「カルビ」が組み合わさってできており、「骨のまわりの肉を食べる鶏料理」という意味があります。	810 35．9	くだもの
14	火	**《行事食》 小正月** **あずきわかめごはん・牛乳・赤魚しょうがしょうゆ焼き・野菜のしょうゆドレッシングあえ・みずなのみそ汁・れんこんきんぴら**	赤魚 みそ	わかめ 牛乳	こまつな パプリカ みずな	しょうが、もやし、キャベツ、たまねぎ、えのき、れんこん	米 もち米 あずき さとう じゃがいも	あぶら ごま	**《小正月》** 1月15日は小正月です。小正月は農村の人たちのお正月で『まゆ玉だんご』をかざり、『あずきがゆ』を食べて、豊かな実りを祈念したり、豊作を期待する農耕を中心とした行事です。あずきがゆは冬に不足しがちなビタミン・ミネラルをとる先人の知恵です。給食では、あずきを米といっしょに炊き、わかめご飯の素をまぜた塩味のあずきごはんを出します。残さず食べて冬を元気に過ごしましょう。	745 32．1	たまご
15	水	バンズパン・牛乳 煮たまご すいとん・アーモンドあえ・焼きかぼちゃ	たまご 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな かぼちゃ	ごぼう、大根、しめじ、はくさい、長ねぎ、キャベツ、もやし	バンズパン さとう じゃがいも 小麦粉	あぶら アーモンド マーガリン	**《すいとん》** すいとんは、小麦粉を水でねって、手でちぎったり丸めたりして汁で煮込んだ郷土料理です。九州では「だごじる」東北では「ひっつみ」などと言われ、地域によって呼び名がちがいます。いろいろな材料を入れて作るので栄養があります。よくかんで食べて下さい。	819 30．2	海そう
16	木	根菜カレーライス（麦ごはん）・牛乳 ミニオムレツ カラフルサラダ・かんきつ類	とり肉 たまご	牛乳	にんじん トマト いんげん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ、にんにく、ごぼう、れんこん、大根、キャベツ、コーン、かんきつ類	米 麦 じゃがいも さといも さとう	ｶﾙｰﾙｳ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	**《根菜》** 今日は、みんなの好きな「カレー」にしました。カレーの中には、里いもやれんこん，ごぼう，大根などの根菜をたくさん入れました。根菜は、おなかのはたらきを良くする食物せんいをたくさん含んでいます。また、体をあたためる働きもあります。しっかり食べて体を中から温めましょう。	866 30．2	魚
17	金	**《行事食》 えびす講** **しょうゆごはん・牛乳・わかさぎ天ぷら・けんちん汁・ごまあえ・煮豆**	とうふ 黒豆	牛乳 わかさぎ こんぶ	こまつな にんじん	ごぼう、こんにゃく、大根、しめじ、長ねぎ、キャベツ、もやし	米 パン粉 小麦粉 さとう さといも	あぶら ごま	**《えびす講》** えびす講は、けんちん汁と尾頭付きの魚をえびす様にそなえます。春は、早く出かけてたくさん稼いでもらいたいので、『朝えびす』としてあまりごちそうはそなえません。えびす講に『白和え』を食べるとお金に困らないといわれています。また、えびす様は独身なので、下げたお供え物は縁が薄くなると言って、子どもには食べさせませんでした。	792 29．7	大河原小4～6年 スキー教室
20	月	**《リクエスト》 南小** 体が温まるものを食べて、かぜなどひかずに元気に過ごそう **ごはん・牛乳・とりの照り焼き・アーモンドサラダ・豚汁・みかん**	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳 チーズ	ブロッコリー にんじん	キャベツ、きゅうり、ごぼう、大根、長ねぎ、みかん	米 さとう じゃがいも さつまいも	アーモンド ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ あぶら	**《リクエストメニュー》** 今日は、南小学校のリクエストメニューです。とん汁やアーモンドサラダなど、みなさんも好きな料理だと思います。好きなものを食べるときはとても幸せに感じませんか。中学校3年生は、給食を食べるのもあと30回程度になりました。残り少ない給食時間を思い出に残るような楽しい時間にしてください。	878 40．5	きのこ
21	火	きのこクリームスパゲティ・牛乳 ツナとキャベツのサラダ ブロッコリーとオレンジのケーキ	ベーコン ツナ たまご	牛乳	にんじん こまつな パプリカ ブロッコリー	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、エリンギ、キャベツ、コーン、みかん	スパゲティ さとう	オリーブ油 生クリーム ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	**《スパゲティ》** スパゲティはイタリア料理につかわれるパスタというめん類の一つで、ひものように細長いものをいいます。スパゲティが日本ではじめて食べられたのは今から80年以上も前です。今日はしめじやエリンギ、マッシュルームを使ったクリームスパゲティです。味わって食べましょう。	870 31．6	種実類
22	水	ごはん・牛乳 ぶりの照り焼き ひじきの煮物・もやしのみそ汁・ごまたくあん	ぶり 油揚げ みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん こまつな	ごぼう、こんにゃく、もやし、キャベツ、たくあん	米 さとう	あぶら ごま	**《ぶり》** 冬のぶりは『寒ぶり』といわれ、春の産卵期にそなえ、えさを多く食べるために太り、脂がのって一番おいしいといわれています。また、成長するにつれて名前がかわるので『出世魚』ともいわれています。今日は、照り焼きにしました。	768 31．7	くだもの
23	木	背割れコッペ・牛乳 スラッピージョー ポトフ・花野菜サラダ・りんご	ぶた肉 ベーコン 高野豆腐	牛乳 あさり チーズ	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ、しょうが、セロリ、キャベツ、コーン、カリフラワー	さとう パン粉 じゃがいも	マーガリン ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	**《スラッピージョー》** スラッピージョーはアメリカうまれの料理で、パンにはさんだり、ピザの具にしたり、スパゲティにかけたりして食べるそうです。今日は、背割コッペパンにはさんで食べて下さい。	748 31．9	きのこ
24	金	**《学校給食週間》** **ごはん・牛乳・サケ塩焼き・浅漬け・沢煮椀・のり塩ポテト**	サケ 油揚げ ぶた肉	牛乳 青のり	野沢菜 にんじん	キャベツ、ごぼう、干ししいたけ、大根、しらたき、長ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも	あぶら	**《学校給食週間》** 今日の給食は明治22年にお昼を持ってこられない子どもたちに提供された『おにぎり・焼きサケ・つけもの』をイメージして作りました。当時は、貧しくておなかいっぱい食べることができない子どもがたくさんいました。食べることについてあらためて考えてみましょう。	719 31．0	南小5・6年 スキー教室
27	月	**《学校給食週間》** **とうふめし・牛乳・レバー甘辛煮・ごまマヨあえ・白菜のみそ汁・焼きかぼちゃ**	とり肉 とうふ レバー みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 かぼちゃ	こんにゃく、ごぼう、干ししいたけ、もやし、キャベツ、はくさい、長ねぎ	米 さとう 片栗粉	あぶら ﾏﾖﾈｰｽﾞ ごま油 マーガリン	**《とうふめし》** 旧利根村で昔から食べられています。農繁期の忙しい時期に手早く作れ、しかも栄養をバランスよくとれるようにと考えられた料理です。ごぼうやいんげん、ひじきなど、あり合わせの材料を使ってアレンジできます。時代によって使われている食材が違ってはいますが、伝えていきたい郷土料理です。	829 37．0	くだもの
28	火	**《学校給食週間》** 第８回全国学校給食甲子園特別賞受賞献立 **ソフトフランス・ブルーベリージャム・牛乳・かぼちゃのキッシュ・豚しゃぶサラダ・トマトスープ・焼きりんご**	たまご 豆乳 ウインナー ぶた肉	牛乳 あさり	かぼちゃ ほうれん草 パプリカ にんじん こまつな トマト	大根、キャベツ、たまねぎ、コーン、りんご	ソフトフランス さとう じゃがいも マカロニ	生クリーム ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ごま マーガリン	**《地産地消》** 地産地消という言葉を聞いたことはありますか。その土地でとれたものをその土地で消費する、食べるというのが「地産地消」です。今日は地元の食材をじょうずに使っているということで学校給食甲子園で昭和村が特別賞をいただいたこんだてです。味わって食べてください。	820 30．5	海そう
29	水	**《学校給食週間》** 高桑校長の思い出の給食 **わかめごはん・牛乳・さばのみそ煮・ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ・なめこ汁・ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ**	さば みそ とうふ	わかめ 牛乳	ブロッコリー パプリカ にんじん こまつな	キャベツ、カリフラワー、レタス、たまねぎ、なめこ、長ねぎ	米 さとう クルトン ﾌﾙｰﾂｾﾞﾘｰ	ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	**《給食の思い出》** なつかしい学校給食といえば、くじらのたつた揚げ、揚げパン、カレーシチューなどが上位にあがってきます。今日の給食は東小学校の高桑校長の思い出の給食です。高桑校長からのメッセージは『いただきます』でお届けしたいと思います。お楽しみに。	852 35．2	種実類
30	木	**《学校給食週間》** **うどん・ジョア・厚揚げのにんじんみそかけ・土佐あえ・麩菓子**	厚揚げ みそ かつお節 とり肉 油揚げ	ジョア	にんじん こまつな チンゲンサイ	キャベツ、もやし、たまねぎ、こんにゃく、干ししいたけ、はくさい、長ねぎ	うどん さとう 麩菓子	あぶら ごま	**《うどん》** うどんは小麦粉に塩水を加えてよくこねて作ります。奈良時代に中国から伝えられ全国に広まるうちに、いろいろな形に変化しました。そうめんやひやむぎも同じ原料から作りますが、作り方や太さに違いがあります。	706 27．7	海そう
31	金	ごはん・牛乳 手作りハンバーグきのこソースかけ ツナ和え・かきたま汁・花切りみかん	ぶた肉 豆乳・ほたて たまご・ツナ おから	牛乳	こまつな にんじん パプリカ チンゲンサイ	たまねぎ、もやし、干ししいたけ、まいたけ、しめじ、えのき、長ねぎ	米 パン粉 はるさめ	ごま油 ごま	**《しっかり食べよう》** 今日のハンバーグは、給食センターの手作りです。おいしく仕上がるよう、がんばって作りました。肉を食べるときは、野菜をしっかり食べないと、お肉の消化や吸収が悪くなって体に負担をかけてしまいます。野菜もしっかり食べましょう。	756 32．1	東小5・6年 スキー教室

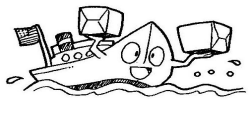
◎材料の都合等により、献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

1月の平均食塩相当量　3.3g

★★★　１月分の給食費の引き落としは１月３１日（金）です　★★★

ご存知ですか？

学校給食の記念日があります　～1月24日～



明治22年、山形県鶴岡市で弁当を持ってこられない子どものために　おにぎりと簡単なおかずを出したことが、日本の学校給食の始まりといわれています。

その後、第二次世界大戦で中断されましたが、昭和21年12月24日、アメリカのNGO団体の『ララ』（“Licensed Agencies for Relief in Asia”の略称）から東京、神奈川、千葉に給食物資が贈呈され、学校給食が再開されました。現在、この日は多くの学校で給食がないので、1ヶ月後の1月24日を学校給食の記念日、1月24日～30日を学校給食週間としています。

当時は食べ物がなく子どもたちの栄養補給が第一の目的でしたが、現在では栄養摂取もさることながら『食』を通して人間関係の育成，和食の推進，マナーの体得，地域に根ざした給食へ、教育としても位置づけられるようになりました。

食べることは心とからだに力をわきださせる源です。ふだん何気なく食べている給食ですが、給食について，食べることについて、ご家庭でも考える機会になれば･･･と願っています。

昭和村学校給食センターでは、給食週間中(1月28日・29日・30日)給食試食会を開催いたします。
お誘い合わせの上、昭和村学校給食センター(24-6210)まで申込み下さい。