

1月の給食だよ

志木市立宗岡第二小学校
令和6年1月号

明けましておめでとうございます！冬休みゆっくりすごすことができましたか？今年も安全でおいしい給食を作っていきます。よろしくおねがいします。



1月の行事と食事



七草の白



せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の「春の七草」を刻んだおかゆを食べます。お正月料理の食べ過ぎで疲れた胃を休め、1年の無病息災を願いを込めて食べると言われています。12日には菜っ葉ご飯を提供します。

鏡開き



1月11日は正月に飾ってあった鏡餅を開く「鏡開き」を行います。無病息災を祈願する習慣です。鏡餅は乾燥して硬くなっているので、汁粉等ふやかして食べられることが多いです。12日にはぜんざいを提供します。

大寒



二十四節気で最も寒いという時期という意味。一年の最低気温もこの時期に記録されることが多いようです。1月20日前後とされています。17日には、寒ブリを使用した、ブリ大根を提供します。

お食事には冬野菜がおススメです！



- 白菜：葉がぎっしり、鍋料理や漬物に最適です。
 - ネギ：強い香りが特徴。体を温める効果もあります。
 - ごぼう：よく噛んで食べるので、歯にもよい。消化を助けます。
 - 小松菜：ビタミンだけでなくカルシウムも豊富です。
 - ほうれん草：体の調子を整えます。鉄分も豊富です。
 - 大根：消化を助けます。免疫機能低下を抑える働きがあります。
- ※1月中、2、3年生が学校で育てた大根を提供します(献立表参照)。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間～1/24-1/30～



学校給食の始まりは、明治22年(1889年)山形県の小学校で家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立はおにぎり、鮭の塩焼き、漬物と言われています。その後全国各地に広まりましたが、戦争で中断されました。

戦後の食糧難で子どもたち栄養状態が悪化すると給食の必要性が再認識され、海外から物資が届き学校給食が再開されたそうです。世界の人人々に感謝すると共に学校給食の意義を考え、発展を期待して毎年、全国学校給食週間が実施されます。

【学校給食の7つの目標】

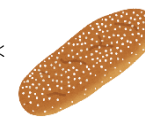
<p>健康な体作り</p>	<p>自然の恵みに感謝する</p>	<p>望ましい食生活のお手本に</p>	<p>助け合い、協力して楽しく食べる</p>
<p>働く人たちに感謝して食べる</p>	<p>地域の食を知り、未来に伝える</p>	<p>食を通して社会の仕組みを知る</p>	

【全国学校給食週間の小話～揚げパン～】

給食で大人気の揚げパンが、どのようにして生まれたのか、知っていますか？揚げパンが生まれたのは、戦争が終わり給食が再び始まって間もない東京でのことです。戦後により子どもたちは、食べるものが簡単には手に入らなかったため、いつもお腹を空かせていました。給食はそんな子どもたちの楽しみでした。

ある日、風邪で学校を休んだ子がいました。調理員さんは「せっかく楽しみにしていたのに…」と残ったパンを揚げて砂糖をまぶして包み、その子の家に届けさせたそうです。おいしい揚げパンはあっという間に全国へと広まりました。

現在は衛生的に給食を持ち帰ることはできませんが、揚げパンが生まれた裏には、子どもたちのことをいつも大切に考えている給食に携わる人たちの暖かい気持ちがあったのです。





1月の予定献立表



令和5年度

志木市立宗岡第二小学校

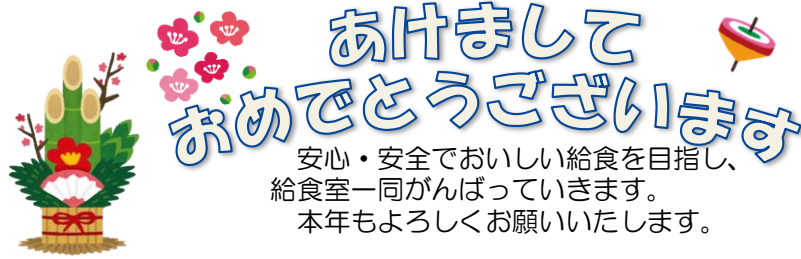
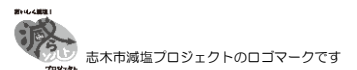
日	曜	こんだてめい			I補給 - Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん (あか)	おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん (みどり)	おもにねつやちからのもとになるしょくひん (きいろ)
		しゅじょく	のみもの	お か ず					
かがみびらき こんだて									
あけましておめでとう・ななくさ こんだて									
11	木	なっぽごはん	ぎゅうにゅう	おにしめ ぜんざい	639	23.8	ちくわ とりにく あすき ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん れんこん かぶ にんじん さやいんげん	こめ しらたまだんご さといも こんにゃく さんおんとう あぶら
かいこうきねび こんだて									
12	金	こぎつねすし	ぎゅうにゅう	カリカリチキン すましじる かんきつ1/4	675	31.2	ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく えのき べにマドンナ	こめ はくりきこ パンこ コーンフレーク さとう あぶら さんおんとう
15	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	とうふチゲ くきわかめのあまからいため	537	24.6	いか ぶたにく とうふ くきわかめ ぎゅうにゅう	はくさい にんじん ねぎ いら にんにく しょうが キムチ	こめ おおむぎ こんにゃく ごま ごまあぶら さんおんとう
16	火	こんぶごはん	ぎゅうにゅう	さといもコロッケ とんじる	549	20	ぶたにく こんぶ あぶらあげ とりにく こおりとうふ とうふ しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ だいこん しめじ ばんのうねぎ	こめ あぶら さんおんとう さといも はくりきこ ごまあぶら こんにゃく
17	水	ごはん	ぎゅうにゅう	のりのつくだに ぶりだいこん はくさいのみそしる	537	25.5	ぶり ほしりり しろみそ あかみそ ぎゅうにゅう	だいこん しょうが はくさい こまつな にんじん	こめ さんおんとう
18	木	きんぴらごはん	ぎゅうにゅう	チーズとポテトのつつみあげ だいこんのみそしる	559	23.6	ぶたにく チーズ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん こまつな にんじん	こめ はるまきのかわ あぶら じゃがいも ごまあぶら さんおんとう はくりきこ
19	金	こどもパン	ぎゅうにゅう	チキンのマーマレードやき ミネストローネ	648	23.3	とりにく ベーコン ウィンナー だいす ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん きゃべつ マーマレードジャム パセリ にんにく しょうが ねぎ セロリ	こどもパン おりーぶあぶら ごまあぶら あぶら さとう おおむぎ
22	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	カルビどん パンチピーンズ わかめスープ	625	27.1	ぶたにく ひよこまめ だいす ワカメ ぎゅうにゅう	たまねぎ ねぎ にんにく にんじん こまつな だいこん	こめ おおむぎ さんおんとう ごまあぶら でんぶん あぶら
23	火	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	ワンタンめん じゃがまるくん	550	21.5	ぶたにく チーズ たまご ぎゅうにゅう	もやし こまつな にんじん しょうが ほししいたけ はくさい	ちゅうかめん ワンタンのかわ じゃがいも ごまあぶら あぶら でんぶん
全国学校給食週間～30日まで									
むかしのこんだて									
24	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さけのしおやき だいこんサラダ みそけんちんじる	579	32.0	さけ ツナかん とうふ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	ごぼう だいこん こまつな たまねぎ にんじん	こめ おおむぎ さといも ごまあぶら オリーブオイル さんおんとう こんにゃく
沖縄県料理									
25	木	じゅうしい	ぎゅうにゅう	かぼちゃのそぼろあんかけ もずくスープ	528	19.2	ぶたにく こんぶ とりにく ツナかん もずく とうふ	かぼちゃ ほししいたけ にんじん いら しょうが ねぎ えのきたけ	こめ あぶら こんにゃく さんおんとう でんぶん ごまあぶら
北海道料理									
26	金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ザンギ コーンポテト いしかりじる	655	30.2	さけ とりにく わかめ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく だいこん とうもろこし にんじん パセリ ねぎ たまねぎ	こめ でんぶん あぶら じゃがいも パター さといも こんにゃく
青森県献立									
29	月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	さばのみそに だいこんのごますあえ せんべいじる	600	30.9	さば とりにく あかみそ ぎゅうにゅう	ねぎ しょうが だいこん にんじん しめじ えのき こまつな	ごま こめ おおむぎ さとう さんおんとう ごまあぶら あぶら
愛知県献立									
30	火	うどん	ぎゅうにゅう	みそにこみうどん てばさきふうからあげ みかん	692	32.8	とりにく はっちょうみそ あかみそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ぶなしめじ しいたけ たまねぎ はくさい こまつな ねぎ にんにく みかん	うどん ごま でんぶん あぶら さんおんとう
31	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぶたのしょうがやき きゃべつのせんぎりサラダ とうふとワカメのみそしる	577	28.2	ぶたにく とうふ わかめ あかみそ しろみそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ きゃべつ にんじん ねぎ えのき	こめ おおむぎ ごまあぶら あぶら さんおんとう

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。

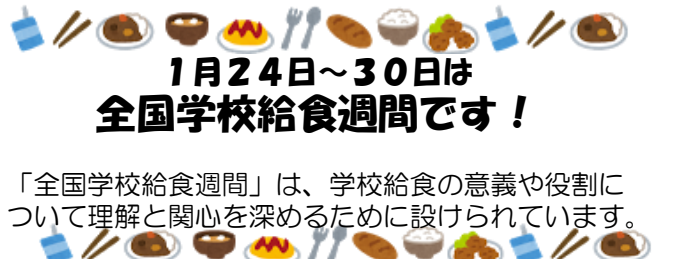
★今月の給食費の引き落としは1月9日です。(再引き落としは16日になります。)残高のご確認をお願いします。

☆志木市減塩プロジェクト・・・今月の減塩献立をのせています。

☆今月の大根で、「**だいこん**」と表記のある日は、2,3年生が学校で育てた大根を使用予定です。



安心・安全でおいしい給食を目指し、給食室一同がんばっていきます。本年もよろしくお願いいたします。



「全国学校給食週間」は、学校給食の意義や役割について理解と関心を深めるために設けられています。