

学校給食だより

八雲町学校給食センター

鏡開きは1月11日



1月11日は鏡開きの日です。お供えた鏡もちを下げたお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えた神聖なものなので、刃物で切るのではなく、木づちや手などで小さく割ります。



受け継ごう 日本の食文化



地域や家庭に伝わる行事食を知ってついたり、食べたりしましょう。

おせち料理



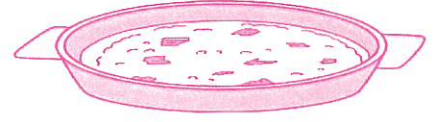
おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり目）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ

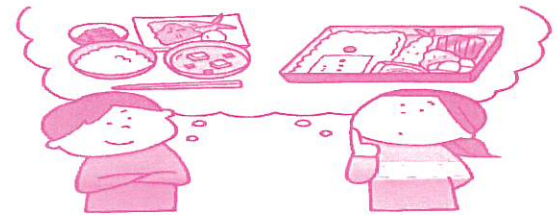


七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。

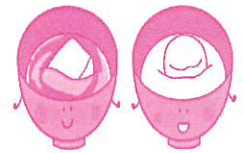
将来の健康のために

食品を選ぶ力をつけよう

健康な生活を送るためには、規則正しい食生活が欠かせません。栄養素のとりすぎや不足を避け、栄養バランスをととのえて、正しい知識と情報に基づいて、自分で判断して食品を選ぶ力を身につけましょう。正しい知識と情報を見極められるように、日頃から食品や栄養素、安全面、衛生面に関心を持ちましょう。



年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともとは神仏に供えて、その後、供え物を下げているだけもの（直会）でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



冬に多い ノロウイルス

ノロウイルスによる食中毒は冬に多発し、おう吐や下痢などの症状があります。

感染者によって直接または間接的に汚染された食品や、加熱不十分な食品を食べることで感染します。しっかりと手洗いを行って予防しましょう。



1月のこんだて予定表

(献立表をご活用下さい)

日 (曜)	こんだて名			黄	赤	緑	
				働く力となる	血や肉になる	体の調子を整える	
17 (月)	米	飯	牛乳	玉ねぎのみそ汁・味付け肉団子(各2個) 小松菜のツナ和え	米	油揚げ・豚肉・鶏肉・ツナ 花竹輪・牛乳	玉ねぎ・人参・小松菜
18 (火)	コッペパン	〃	〃	コンソメスープ・スパゲティミートソース 黄桃	パン・スパゲティ	糸かま・豚肉・牛乳	人参・キャベツ・パセリ・コーン・玉ねぎ グリーンピース・ブロッコリー・桃
19 (水)	米	飯	〃	大豆カレー・コールスローサラダ・(チーズ)	米 ドレッシング	大豆・豚肉・粉乳・チーズ 牛乳	玉ねぎ・ニンニク・トマト・ピーマン キャベツ・人参・コーン
20 (木)	減量ごはん	〃	〃	広東麺・大根とチキンのサラダ・すだちゼリー	米・めん・麩 マヨネーズ	豚肉・ツト・鶏肉・牛乳	長ねぎ・人参・白菜・玉ねぎ・ニンニク もやし・メンマ・大根・キュウリ・キャベツ
21 (金)	米	飯	〃	なめこのみそ汁・いわしの生姜煮 豚肉とごぼうのゴマ味噌煮	米・こんにゃく ゴマ	豆腐・いわし・豚肉・牛乳	なめこ・大根・長ねぎ・ごぼう 人参・グリーンピース・生姜
24 (月)	米	飯	牛乳	豆乳みそ汁・コーンシューマイ(各2個) 野菜のそぼろ煮(ミニ正油)	米・じゃが芋 シューマイの皮	豆乳・生揚げ・すり身・鶏肉 さつま揚げ・牛乳	人参・ごぼう・玉ねぎ コーン・グリーンピース
25 (火)	切り込みパン	〃	〃	ホワイトシチュー・ハンバーグソースかけ ポイルキャベツ	パン・じゃが芋 マーガリン	白花豆・糸かま・粉乳・豚肉 鶏肉・大豆・牛乳	玉ねぎ・パセリ・人参 キャベツ
26 (水)	米	飯	〃	白菜と野菜ボールのスープ・ドライカレー パイ	米	すり身・豚肉・大豆・牛乳	白菜・木耳・筍・長ねぎ・玉ねぎ・トマト ニンニク・リンゴ・ピーマン・パイ
27 (木)	減量菜めし	〃	〃	うどん・竹輪磯辺天・うめジャコサラダ	米・うどん	青のり・竹輪・小女子・牛乳	大根葉・長ねぎ・しめじ茸・大根 キュウリ・人参・筍・しそ・うめ・コーン
28 (金)	落部小学校1年生のリクエストメニュー			エネルギー(kcal) ④693 ④845	たんぱく質(g) ④23.0 ④28.0	脂質(g) ④23.7 ④28.9	野菜量(g) ④65 ④79
	米	飯	牛乳	ワカメスープ・野菜春巻き ブロッコリーとチキンのサラダ(はいがふりかけ)	米 春巻きの皮	ワカメ・糸かま・高野豆腐 鶏肉・大豆・牛乳	えのき茸・長ねぎ・筍 ブロッコリー
31 (月)	米	飯	牛乳	さつま汁・鮭の塩焼き・白菜のおひたし	米 さつま芋	豆腐・豚肉・鮭・花かつお 牛乳	大根・人参・ごぼう・長ねぎ 白菜

こんだてせつめい

- 25日 切り込みパンに、ポイルキャベツとハンバーグソースかけをはさんで食べてね。
- 26日 ごはんの上に、ドライカレーのをせて食べてね。
- 27日 うどんに竹輪磯辺天をのせて、てんぷらうどんにして食べてね。

1月も八雲の食材を使います。🍷・🍷・🍷

1月分平均栄養摂取量

	エネルギー Kcal	蛋白質 g
小学校	649	24.4
中学校	809	30.9

予定回数 11回

食物アレルギーについての対応や給食食材等についての問い合わせは八雲町学校給食センター(62-2801)まで

※材料調達の都合により献立の一部が変更する場合がありますのでご了承ください。