

1月給食予定献立表

 ふくしま新世高等学校保原校舎
 (給食時間 16:40～17:20)

日曜日	献立名	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
12 木	<鏡開き献立>紫黒米ごはん 牛乳 さわらの照り焼き いか人参 黒豆 白玉雑煮 みかん	838	37.5	19.5	2.1
13 金	ポークカレーライス 牛乳 サニーレタスサラダ プリン	888	31.9	30.7	2.6
16 月	麦ごはん 牛乳 真あじレモンしょう油煮 添え:にらのお浸し かぶのクリーム煮	821	33.3	24.4	2.5
17 火	ごはん 牛乳 寄せ鍋風煮 ポテトサラダ 味噌汁	773	31.5	24.6	3.2
18 水	十穀ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華風コーンスープ キウイフルーツ	829	30.8	30.5	3.1
19 木	ごはん 牛乳 エビカツ ブロッコリー 「ふくしま健康応援メニュー:具たくさん豚汁」	778	30.3	26.7	2.1
20 金	食パン(マーマレード) 牛乳 きゅうりとあさりの二杯酢 ポークビーンズ	859	33.9	33.5	3.2
23 月	中華丼 牛乳 春巻き わかめスープ	896	31.5	36.3	3.0
24 火	<明治22年、給食始まりの献立>塩おむすび 牛乳 鮭の照り焼き 豆と小松菜のお浸し すいとん汁	720	32.7	15.3	3.6
25 水	醤油ラーメン 牛乳 大学芋 オレンジ	790	30.0	23.0	3.9
26 木	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグのきのこあんかけ ほうれん草のごま和え けんちん汁	864	34.3	31.0	2.5
27 金	ハヤシライス 牛乳 こんにやくサラダ ヨーグルト	842	33.2	23.9	2.8
30 月	きつねうどん 牛乳 フルーツホイップクリーム	759	30.1	34.3	3.9
31 火	ごはん 牛乳 油淋鶏(ユーリンチー) ほうれん草のナムル 味噌汁	783	35.9	24.4	2.2

※都合により献立内容が変更になることがあります。



給食だより 1月号



1月の目標

☆感謝して食べよう! ☆

令和4年も、もうすぐ幕を閉じますが皆さんにとって、どんな1年だったでしょうか？
 コロナ感染は今年も猛威をふるっていますが、「黙食」は緩和され、椅子も互い違いですが向かい
 合わせに置き、会話できるようになりました。これからも感染防止に努めながら、楽しい給食の時
 間にしてほしいと思います。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、1月24日(月)から30日(日)の1週間は
 「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている
 学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

また、1月も、4年生のリクエスト献立が登場しま
 す。こちらもどうぞおたのしみに…。



3学期の給食は1月12日(木)からです。
どうぞ皆様、良い年をお迎えください。



本当はこんな
 感じでした。今
 回の献立ではか
 なりアレンジを
 加えています。

☆☆ 1月の行事食について ☆☆

【1月12日(木) 鏡開き献立】(本来なら1月11日)

紫黒米ごはん・牛乳・さわらの照り焼き・いか人参・黒豆・白玉雑煮・みかん

鏡開きとは

お正月の間、年神様の居場所になっているのが鏡餅。そのため、年神様がいらっしゃる「松の内」の間は飾っておき、「松の内」が過ぎたら下げて食べ、年神様をお送りします。年神様の依り代（よりしろ）である鏡餅には年神様が宿っているとされるため、

鏡餅を食べることでその力をさずけてもらい、1年の家族の無病息災を願います。

鏡餅は供えて、開いて、食べることでこそ意味があるのです。給食では

白玉餅を開いた鏡餅に見立てています。

※「松の内」の期間・・・元日から7日、または15日まで。



【1月19日(木) ぶくしま健康応援メニュー】 具たくさん豚汁

福島県では、ぶくしま“食の基本”として「主食・主菜・副菜がそろった食事+おいしく減塩」に取り組んでいます。1月は、「だしパックかつお中厚削り」を使用した「だし感」たっぷりの具たくさん豚汁です。ごま油で食材を炒めることで風味も豊かになります。さつまいものほっくりした甘味で子供も食べやすい一品に仕上げます。

【1月24日(火) 明治22年、給食始まりの献立】

塩おむすび、牛乳、鮭の照り焼き、豆と小松菜のお浸し、すいとん汁

1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です

学校給食の始まりは明治22年、山形県鶴岡市にある小学校で、家庭が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために無料で食事を提供したことからといわれています。その後、全国で学校給食が実施されるようになりましたが、戦争による食糧不足で中止することが決まりました。

戦後、栄養失調の子どもたちを救うために、外国からの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることに決まりました。現在では、食べることが困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスのよい食事のお手本として、学校給食は「生きた教材」の役割を担っています。

4年生のリクエスト献立

13日(金) ポークカレーライス、プリン 小野 大輔さん

プリン 小荒井 尚歩さん、佐藤 貴明さん

18日(水) ホイコーロー 小荒井 尚歩

24日(火) おむすび 高橋 琳子さん

25日(水) 醤油ラーメン 佐藤 きらりさん、

27日(金) ハヤシライス 佐藤 貴明さん、

31日(火) 油淋鶏 遠藤 頼希さん、齋藤 航大さん、佐藤 貴明さん、高橋 琳子さん

2月27日(月)の「卒業を祝う会」でお会いするのを給食スタッフ一同楽しみにしています。