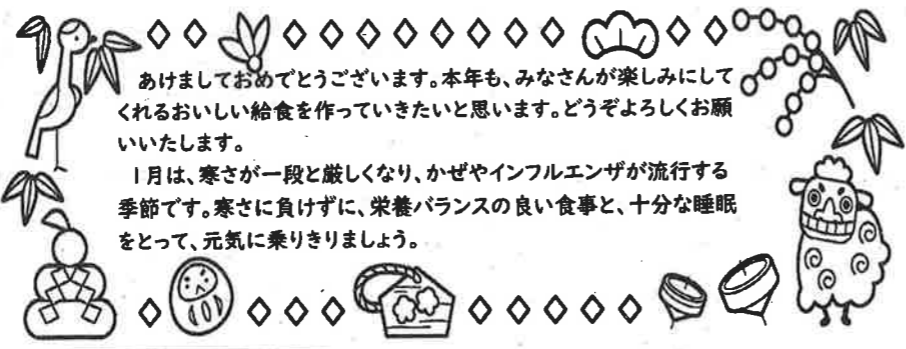
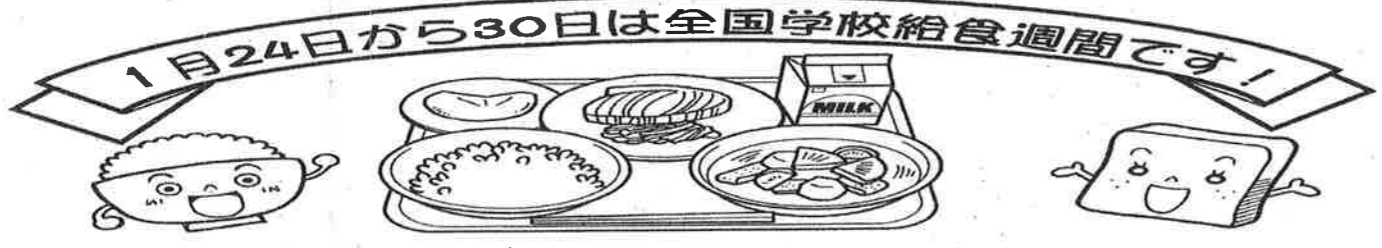


●○食育だより●○
いただきます 1月
 令和4年度 岩国市西部学校給食センター 担当:藤中



あけましておめでとうございます。本年も、みなさんが楽しみにしてくれるおいしい給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。
 1月は、寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けず、栄養バランスの良い食事と、十分な睡眠をとって、元気に乗りきりましょう。



給食はおいしく食べられる教材です!
 子どもたちは、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的特徴を学んだり、教科で学んだことに関連した食品や料理を食べ、学習内容を確認したりすることができます。どのような献立があるのかを献立表を見て確認してみましょう。

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュース・コロッケ・せんきゃべつ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あん・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ



必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べること!

受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか?
 食事をきちんととることは、体調を整えるとともに、脳のエネルギー源になって、記憶力や集中力がアップします。勉強に集中するには、食事がとても重要なのです。
 試験当日の朝ごはんは特に大切ですので、試験のある日は早起きをして、しっかり食べるようにしましょう!
 受験生のみなさんの健闘を、心から祈っています。



給食で人気のあるメニュー、ぜひご家庭でも食べて欲しいメニューをご紹介します。

◀ 韓国肉肉じゃが ▶

—材料—(4人分)
 豚肉スライス 120g
 おろしにんにく 少々
 じゃが芋 180g
 にんじん 80g
 玉ねぎ 140g
 さつま揚げ 40g
 つきこんにやく 120g
 さやいんげん 30g
 砂糖 小さじ3
 酒 小さじ2
 しょうゆ 大さじ1
 トウバンジャン 少々
 焼き肉のタレ 30g
 ごま 少々
 ごま油 少々

—作り方—
 ① じゃが芋、にんじんは乱切りにし、玉ねぎは短冊切り、さつま揚げは大きめの短冊切りにします。
 ② 鍋に豚肉と酒を入れて炒め、おろししょうがも加えて炒めます。
 ③ 肉の色が変わったら、玉ねぎを加えて炒め、更ににんじん、つきこんにやくも加えて炒めます。
 ④ ③の鍋にじゃが芋を加えて軽く混ぜ、浸る位の水を入れて煮ます。
 ⑤ さつま揚げも加え、野菜が煮えたら、調味料を加え、更に、さやいんげんを加えます。
 ⑥ 仕上げに、ごまごま油を加えて、出来上がり。

日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食がない学校
			おもに体をつくる食品(あかのなかま)		おもに体の調子をとどのえる食品(みどりのなかま)		おもにエネルギーになる食品(きいろのなかま)		たんぱく質	エネルギー	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	エネルギー	
10	火	なめし おせちこんだて さけのしおやき おそろに	牛乳 さけ とりにく あぶらあげ かつおだし かまぼこ(たい あじ たら)	ぎゅうにゅう こんぶだし	にんじん ねぎ	はくさい だいこん しいたけ	ごめ すいとん	447 594 728	24.7 31.3 38.1		
11	水	はちみつパン いわしのアングレース ミネストローネ りんご	牛乳 いわし ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ キャベツ にんにく りんご	はちみつパン パンこ さとう かたくりこ じゃがいも マカロニ	419 648 811	17.9 27.6 34.0		
12	木	ごはん マーボドウフ ちゅうかさサラダ (中) フルーツあんじん	牛乳 とうふ ぶたミンチ みそ チキンハム とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい しょうが にんにく きゅうり キャベツ もも あんず	ごめ さとう かたくりこ はるさめ さとう さとう	475 643 838	20.5 28.4 34.8		
13	金	うめちりごはん いそかあえ (中) スナックアーモンド	牛乳 とりにく なまあげ うずらたまご さつまあげ(たら) かつおだし ちくわ(たら ひめじ)	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶだし のり	にんじん ほろれんそう	だいこん もやし	ごめ ごまにやく さとう さとう ごま アーモンド	458 623 833	19.2 26.5 34.4	みどり中	
16	月	けんさんパン はなっこりーのクリームに れんこんサラダ けんさんなつみかんジャム	牛乳 とりにく チキンハム	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	はなっこりー にんじん	たまねぎ とうもろこし れんこん きゅうり なつみかん	パン じゃがいも シチュールウ マヨネーズ ごま	420 642 801	15.4 24.3 30.2	由小 川上小 みどり中	
17	火	ごはん けんさんあじのしおやき ごまあえ みそしる	牛乳 あじ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほろれんそう にんじん	もやし たまねぎ えのきたけ はくさい	ごめ さとう じゃがいも ごま	487 632 752	24.7 30.6 34.4		
18	水	けんさんパン けんさんポークコロッケ はくさいとくだんごのスープ ぼんかん	牛乳 ぶたにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ ぼんかん	パン じゃがいも パンこ あぶら はるさめ パンこ	401 608 815	15.2 23.3 30.7		
19	木	ゆかりごはん(減) おやこうどん ごまつなサラダ	牛乳 たまご とりにく かつおだし きくらげ(たら えそたちうお) まぐろみずじ	ぎゅうにゅう こんぶだし	あかしそ にんじん ねぎ ごまつな	たまねぎ きくらげ きゅうり ゆずさち	ごめ うどん さとう あぶら	460 623 771	18.1 25.6 30.6		
20	金	ごはん やさいのうまに はなっこりーのソテー けんさんのりつくだに	牛乳 とりにく なまあげ ベーコン	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん はなっこりー	れんこん たまねぎ キャベツ	ごめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら さとう みずあめ	497 671 826	17.8 24.8 30.1		
23	月	ごはん かんこくふうにくじゃが きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 ぶたにく きつねあげ(たい あじ たら) ちくわ(たい あじ たら)	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ にんにく きりぼしだいこん きゅうり	ごめ じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら ごま あぶら ごま	598 734	23.6 28.6		
24	火	わかめごはん チキンチキンれんこん ぶたじる みかんクレープ	牛乳 とりにく ぶたにく なまあげ みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	れんこん はくさい ごぼう しょうが みかん	ごめ さとう かたくりこ きつまいも こんにやく ごめ さとう みずあめ	569 738 898	19.2 26.0 31.1		
25	水	きなごパン ごまじゃごサラダ ABCスープ チョコタルト	牛乳 とりにく たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	ほろれんそう にんじん にんじん トマト	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい しめじ	パン さとう さとう ごま ごまあぶら マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう カカオ アーモンド	461 680 819	16.6 24.9 30.6		
26	木	ごはん さんまのみぞれに おおひら ごまつなごまあえ	牛乳 さんま とりにく なまあげ かつおとうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん れんこん ごぼう しいたけ もやし	ごめ さとう さとう ごま	549 696 849	22.8 28.9 34.7		
27	金	ナン キーマカレー タンドリーチキン ヨーグルトあえ	牛乳 ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく しょうが みかん バインアップル ちも	ごめ さとう さとう ごま ナタデココ	499 670 845	26.3 34.3 42.5		
30	月	ぎゅうめし やさいのごまドレッシング あいしょうじる (中) パリッシュ	牛乳 ぎゅうにゅう あぶらあげ ベーコン とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし ぎゅうにゅう にぼしだし かたくちいわし	にんじん さやいんげん ほろれんそう にんじん ねぎ	ごぼう キャベツ とうもろこし たまねぎ	ごめ こんにやく さとう さとう さつまいも さとう	496 671 848	19.6 27.1 35.5	岩国西中	
31	火	ごはん だいこんとしめじのピリからに おじゃがもちじる (中) ペビーチーズ	牛乳 あぶらあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼしだし チーズ	にんじん ごまつな にんじん ねぎ	だいこん しめじ ごぼう はくさい	ごめ さとう ごまあぶら おじゃがもち	417 570 747	14.1 20.3 26.9		

1月から、パン給食の曜日が変更になりました。
 毎週水曜日と第2・第4月曜日が、パン給食になります。(1月は都合により、第3月曜日になっています。)
 ご理解いただきますよう、よろしくお願いいたします。

