

1月の こんだて



★1月の平均栄養価★

- エネルギー 605kcal
- たんぱく質 23.4g
- 脂質 18.4g
- 食塩 2.4g



あけましておめでとうございます！本年も安全でおいしい給食をつくってまいりますのでよろしくお願いいたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に、給食の役割について知り、考えてみましょう！

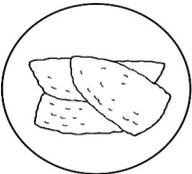


おせち料理のいわれ

正月に食べるおせち料理には、健康や長寿などの祈りが込められています。

数の子

数の子は、にしんの卵です。卵が多いことから、子孫繁栄の願いが込められています。



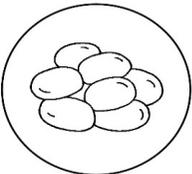
田づくり

田んぼにこいわしの肥料をまいたことから、田づくりと呼ばれ、豊作の願いがあります。



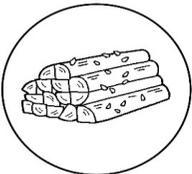
黒豆

まめは、まめに働き(勤勉)、まめに生きる(健康)という願いがあります。



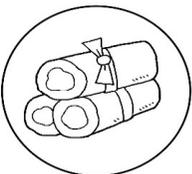
たたきごぼう

ごぼうは、根が地中深く入ることや豊年や息災の願いが込められています。



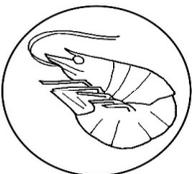
こぶ巻き

昔は「ひろめ」と呼ばれ祝儀に用いられ、また、「喜ぶ」の言葉にかけた縁起物です。



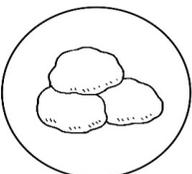
えび

えびのように、腰が曲がるまで長生きできるようにとの願いが込められています。



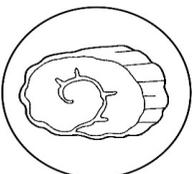
きんとん

きんとん(金団)には、財宝などの意味があります。金運への願いが込められています。



伊達巻き

巻物に似た形から文化、学問、教養を持つことを願ったといわれています。



日	9日(金)	13日(火)	14日(水)	15日(木)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> コーンピラフ <ul style="list-style-type: none"> こめ 68 黄 むぎ 7 黄 とりにく 20 赤 たまねぎ 25 緑 にんじん 5 緑 コーン 12 緑 あぶら1 しお0.7 こしょう0.03 コンソメ0.7 牛乳 1本 赤 ABCスープ <ul style="list-style-type: none"> とりにく 15 赤 ベーコン 5 赤 マカロニ(アルファベットがた) 2.2 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 パセリ 0.2 緑 しお0.4 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 コンソメ0.6 	<ul style="list-style-type: none"> ちゅうかふうまぜごはん <ul style="list-style-type: none"> こめ 74 黄 むぎ 6 黄 ぶたにく 22 赤 やきぶた 10 赤 たけのこ 10 緑 ピーマン 4 緑 にんじん 10 緑 ねぎ 3 緑 ほししいたけ 0.6 緑 あぶら1 しょうゆ3.8 しお1 さけ1 こしょう0.03 ごまあぶら0.9 ちゅうかスープのもと1 牛乳 1本 赤 とりミンチとはくさいのスープ <ul style="list-style-type: none"> とりひきにく 15 赤 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 5 緑 コーン 3 緑 しお0.4 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.6 	<p>☆こしょうがつかんたて☆</p> <ul style="list-style-type: none"> とりそぼろごはん <ul style="list-style-type: none"> こめ 70 黄 むぎ 5 黄 とりひきにく 45 赤 しょうが0.3 さけ1 あぶら1 さとう1.8 みりん1 しょうゆ3.2 にんじん 10 緑 えだまめ 4 緑 ジョア 1本 赤 はんぺんフライ <ul style="list-style-type: none"> あけあぶら3 しらたまぞうに <ul style="list-style-type: none"> にこみもち 20 黄 にんじん 5 緑 はくさい 15 緑 だいこん 10 緑 こまつな 3 緑 かまぼこ 3 赤 みそ4 しろみそ8 さけ1 だし2 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 とんかつ <ul style="list-style-type: none"> とんかつ 1こ 赤 あけあぶら4 とんかつソース3 ごまドレッシングサラダ <ul style="list-style-type: none"> ブロッコリー 10 緑 きゅうり 15 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 3 緑 ごまドレッシング8 ウイナーポテトスープ <ul style="list-style-type: none"> ウイナー 11 赤 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 じゃがいも 20 黄 パセリ 0.3 緑 しお0.3 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 コンソメ0.6
メモ	2026年の給食が始まりました。本年も安全安心でおいしい給食を作っていますので、よろしくお願いいたします。1月は、全国学校給食週間があります。これを機に給食の役割について考えてみましょう。	ミンチとは、どういう意味でしょうか？実はミンチとは、英語のミス(きざむ)から転じた和製英語です。つまり、ミンチとひき肉は同じものです。特に関西では、ミンチとよぶことが多いようです。	一月一日の元日は「大正月」、明日の15日は「小正月」といいます。小正月には、豊作や家内安全を祈願します。今日はお正月っぽく、白みそのお雑煮です。おもち入るので、よくかんで食べてくださいね！	ブロッコリーはビタミンCが豊富で、疲労回復や風邪予防などに効果があります。現在は輸入のものもあるため、1年中スーパーで購入することができますが、本来は11月～3月頃までが旬の冬野菜です。
日	16日(金)	19日(月)	20日(火)	21日(水)
こんだて	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 マーボー豆腐 <ul style="list-style-type: none"> ぶたひきにく 30 赤 豆腐 70 赤 にんじん 15 緑 ほししいたけ 0.5 緑 たけのこ 20 緑 たまねぎ 40 緑 ねぎ 4 緑 あぶら1 しょうゆ1.5 さけ1 さとう1.5 トウバンジャン0.1 みそ4 あかみそ3 しょうが0.3 にんにく0.3 ごまあぶら0.3 ちゅうかスープのもと0.6 かたくり1.5 バンバンジーサラダ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 25 緑 にんじん 5 緑 きゅうり 15 緑 とりにく(ほぐし) 7 赤 ちゅうかドレッシング7 すりごま1.2 	<p>☆わかやまはっけんこんだて☆</p> <ul style="list-style-type: none"> カレーライス <ul style="list-style-type: none"> こめ 75 黄 むぎ 5 黄 ぶたにく 25 赤 じゃがいも 25 黄 たまねぎ 30 緑 にんじん 20 緑 あぶら1 にんにく0.5 しょうが0.5 ウスターソース0.5 しょうゆ0.5 しお0.1 こしょう0.03 カレールウ16 牛乳 1本 赤 みかんしらたまポンチ <ul style="list-style-type: none"> みかん 20 緑 パイナップル 30 緑 もも 10 緑 しらたまだんご 20 黄 みかんジュース 10 緑 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 牛乳 1本 赤 ハンバーグ <ul style="list-style-type: none"> とりぶたハンバーグ 1こ 赤 さとう0.2 ケチャップ4 とんかつソース4 ドレッシングサラダ <ul style="list-style-type: none"> キャベツ 30 緑 きゅうり 17 緑 コーン 3 緑 ハム 3 赤 しお0.3 こしょう0.03 あぶら2.5 さとう0.8 す2.5 かぶのクリームスープ <ul style="list-style-type: none"> とりにく 10 赤 はくさい 15 緑 かぶ 10 緑 じゃがいも 12 黄 たまねぎ 20 緑 にんじん 10 緑 シチューのもと6 しお0.5 こしょう0.03 コンソメ0.8 あぶら1 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 80 黄 ジョア 1本 赤 ちくわのおこのみあげ <ul style="list-style-type: none"> ちくわ 2こ 赤 こむぎ5 かつおぶし0.3 あおりのり0.1 あけあぶら3 とんかつソース2 はくさいのおひたし <ul style="list-style-type: none"> はくさい 30 緑 きゅうり 20 緑 しょうゆ2 さとう2 とりだいでいこんのスープ <ul style="list-style-type: none"> とりにく 15 赤 だいこん 20 緑 とうふ 15 赤 にんじん 10 緑 チンゲンサイ 5 緑 しお0.4 さけ1 しょうゆ2 こしょう0.03 ごまあぶら0.5 ちゅうかスープのもと0.6 しょうが0.1
メモ	バンバンジーは、漢字で「棒棒鶏(ぼうぼうどり)」と書きます。鶏肉をゆでて細かくさき、ごまの入ったタレで和えたものです。給食では、野菜と混ぜあわせてサラダにしています。	今日のフルーツポンチに使われているみかんジュースは、田辺市秋津野の里でとれた完全みかんだけをそのままほった、完全無添加、成分無調整のみかんジュースです。自然の味を味わってね！	かぶは、冬が旬の野菜で、日本で最も古くから使われている野菜です。春の七草の「すずな」はかぶのことです。白色や赤色、丸いものや長いものなど、いろいろな品種がありますよ。	寒くなってくるとあまみが増えてきておいしいくなる大根は、冬が旬の野菜です。今日は、中華風のスープにしました。しょうがが入っていて温まりますよ。旬の大根を、味わって残さず食べてくださいね。

* 献立表の数量は、小学3、4年生一人当たりの分量で、単位はgです。 幼保・他の学年は成長に合わせて調整しています。(個数のもの以外)



知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立愛小小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

学校給食の献立の移りかわり

Table showing school lunch menus for 明治22年, 昭和22年, 昭和25年, 昭和40年, and 昭和52年. Includes illustrations of food items and their names.

食事中にふさわしい会話をしましょう



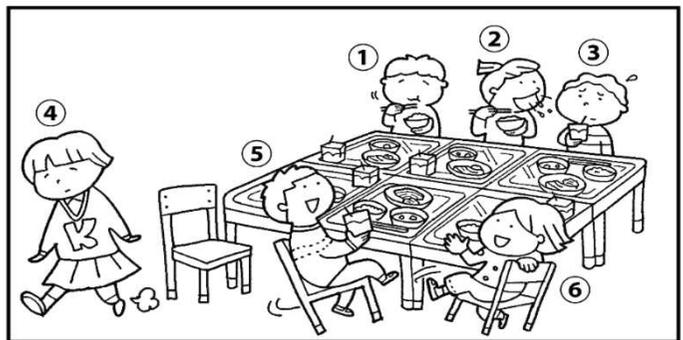
食事の時に、汚い話や気持ちの悪くなる話をしたり、大声を出したりすると一緒に食べている相手をいやな気持ちにさせてしまいます。相手への思いやりの気持ちを持って、楽しい話題を選んで食事をしましょう。

毎月19日は食育の日 ~和歌山発見献立~

今年度の食育の日のテーマは、私たちの住む「和歌山県」です！ 私たちの住んでいる、ここ和歌山県には、全国にほこれる食べ物がたくさんあります。引き続き3月まで、和歌山県の魅力をお伝えしていきます♡ 今月のテーマは「みかんジュース」です。19日のフルーツポンチに使われているみかんジュースは、田辺市上秋津地域でとれたみかんをそのまましぼったジュースです。完熟みかんのコクとさわやかさ、そして自然な甘さを味わってくださいね♡

クイズ マナー違反はだーれだ

下の絵の中にマナー違反が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



① `② `③ `④ `⑤ `⑥ `⑦ `⑧ `⑨ `⑩ `⑪ `⑫ `⑬ `⑭ `⑮ `⑯ `⑰ `⑱ `⑲ `⑳ `㉑ `㉒ `㉓ `㉔ `㉕ `㉖ `㉗ `㉘ `㉙ `㉚ `㉛ `㉜ `㉝ `㉞ `㉟ `㊱ `㊲ `㊳ `㊴ `㊵ `㊶ `㊷ `㊸ `㊹ `㊺ `㊻ `㊼ `㊽ `㊾ `㊿

*材料の都合で献立内容が変更になる可能性があります。(アレルギー項目が増えることはありません。)

Main menu table for 27日(火) through 30日(金). Includes food items, quantities, and color codes. Includes illustrations of food items and characters.