

1月給食予定献立表

保原高等学校定時制
(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)
8	金	<鏡開き献立:本来は11日です...>紫黒米ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き いか人参 黒豆 白玉雑煮 みかん	926	40.4	23.7	1.7
12	火	ハヤシライス 牛乳 こんにゃくサラダ アイスクリーム	992	31.1	33.4	2.7
13	水	七穀ご飯 牛乳 あじフライ ひじき炒め煮 味噌汁 りんご	806	28.6	22.0	2.8
14	木	タコライス 牛乳 ホタテときのこのスープ	944	36.0	36.6	3.3
15	金	食パン 牛乳 かじきのカレーニエル ミックス野菜ソテー ポテトサラダ か き卵スープ	844	36.1	33.4	3.6
18	月	いわしのかば焼き丼 牛乳 小松菜とわかめのお浸し 味噌汁	900	35.2	31.6	2.8
19	火	ご飯 牛乳 和牛サイコロステーキ 粉ふき芋 アスパラ菜のからし和え 野菜 スープ	864	39.2	25.6	2.2
20	水	ご飯 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 はるかみかん	849	30.4	21.7	2.6
21	木	紫黒米ご飯 牛乳 ウィンナー玉子巻 筑前煮 味噌汁	876	31.6	29.6	2.7
22	金	ご飯 牛乳 酢豚風肉だんご 上海パオズ すまし汁 みかん	849	28.6	22.5	2.8
25	月	学 《明治22年の献立》塩おむすび 牛乳 鮭の西京漬け焼き 小松菜のごま和 校 え ほうとう汁	810	34.4	22.1	3.3
26	火	給 醤油ラーメン 牛乳 大学芋 キウイフルーツ	852	29.9	22.9	3.9
27	水	食 十穀ご飯 牛乳 さんま梅煮 炒り豆腐 味噌汁	865	32.7	31.1	2.9
28	木	週 ご飯 牛乳 鶏唐揚げ 添え:サニーレタス ブロッコリー 味噌汁	898	34.1	36.7	1.9
29	金	間 ポークカレーライス 牛乳 グリーンサラダ フルーツヨーグルト	960	31.7	29.4	2.7

※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



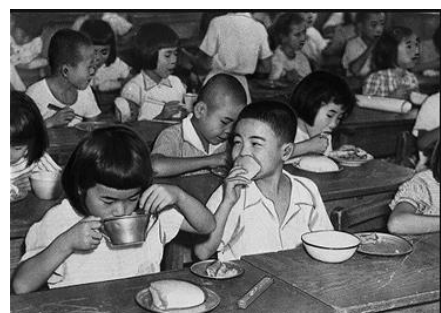
1月の目標
☆感謝して食べよう!☆

新年あけましておめでとうございます。みなさんはどんな正月をすごしましたか？正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べすぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりしている人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続く、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、令和2年度ももう少しです。早くいつもの生活リズムを取り戻し、学校生活を楽しんでください。

全国学校給食週間 1月24日~30日

さて、1月24日(金)から30日(木)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。こちらどうぞおたのしみに…。



1950年、
今から
70年前
の給食
風景

☆☆ 1月の行事食について☆☆

【1月8日(金) 鏡開き献立: 本来は11日です】

紫黒米ご飯・牛乳・ぶいの照り焼き・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。

【1月25日(月) 明治22年 学校給食始まりの献立】

塩おむすび 牛乳 鮭の西京漬け焼き 小松菜のごま和え ほうとう汁

1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です



左は明治22年の献立です。令和3年は、減塩のため、献立をアレンジしました。

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達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1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☆☆

12月に引き続き、4年生のリクエスト献立です。皆さん、どうぞお楽しみに…。

- 12日(火) アイスクリーム
- 14日(木) タコライス
- 15日(金) ポテトサラダ
- 19日(火) サイコロステーキ
- 19日(火) 粉ふき芋
- 26日(火) 醤油ラーメン
- 28日(木) 鶏唐揚げ

2月25日(木)に「卒業を祝う会」があります。お待ちしております。