

1月給食だより

射水市学校給食センター

あけましておめでとうございます。今年も、バランスよく食べ、ぐっすり眠り、しっかり運動して元気に過ごしましょう！

おせち料理、食べましたか？

おせち料理は、日本に昔から伝わる伝統的な行事食です。新しい年を祝うだけでなく、「家族が健康に暮らせますように」「たくさん収穫できますように」などいろいろな願いを込めた、一年の始まりに欠かせない大切な食事です。給食でも1/11(木)に登場します★

1/11(木) 牛乳、ごはん、田作り風あげがらめ、おすわい、白玉雑煮

昔は稲を植えるときに田んぼに小さなイワシを蒔くしたものを肥料として使っていました。「今年もお米がたくさんとれますように」という願いを込めて「田作り」とよばれるようになりました。



にんじんの赤色と大粒の白色で「紅白」。縁起がよいおめでたい料理です。「お酢和え」がなまって「おすわい」になったそうです。富山県の郷土料理でもあり、お正月だけでなく、ふだんから親しまれています。



前の年にとれたお米を使ったおもちを神様に供え、そのお下がりのおもちを野菜などと一緒にはちまきや雑煮などから「雑煮」といわれるようになったそうです。収穫に感謝し、家族が健康で元気に過ごせるよう願って食べます。

1/24~1/30 全国学校給食週間

日本の学校給食の歩み



＜献立内容＞
・おにぎり
・塩鮭
・菜の漬物
学校給食は明治22年に山形県の忠愛小学校で、賢く生活している児童を対象に朝食を出したことが始まりとされています。

＜献立内容＞
・脱脂粉乳
・トマトシチュー
戦後、栄養失調状態の子たちを救うために、学校給食が再開されました。

＜献立内容＞
・コッパパン
・脱脂粉乳
・スープ
・コロック
・せん切りキャベツ
・マーガリン
アメリカからの奇蹟小麦粉を使用したパン、脱脂粉乳、おかずによる完全給食が8大都市で実施されました。

＜献立内容＞
・ソフト麺
・あんかけ
・牛乳
・甘酢和え
・笹詰めの糎餅
・チーズ
昭和39年以降、学校給食に本格的に牛乳が取り入れられるようになりました。

＜献立内容＞
・カレーライス
・牛乳
・野菜の塩もみ
・スープ
・バナナ
米飯は、教育上有意義と考えられて、昭和51年度以降に米飯給食が広がりました。

学校給食は戦争によって途中で止まってしまいましたが、アメリカからの援助（助け）でまた始まりました。昭和21年12月24日に東京都内の小学校で、給食で使う食材の贈呈式（食材がプレゼントされる式）が行われ、この日を記念して「学校給食感謝の日」が決められました。その後、給食の大切さや役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない1月24日から30日を「学校給食週間」としました。

射水市の
今年のテーマ

「藤子F不二雄先生と藤子不二雄A先生の作品を給食で味わおう」



2023年と2024年は、藤子F不二雄先生と藤子不二雄A先生が誕生されて90周年の節目の年です。二人は「ドラえもん」や「忍者ハットリくん」など世界中の人々から愛される作品を生み出した漫画家で、私たちが住む射水市の近くの高岡市で藤子F不二雄先生、氷見市で藤子不二雄A先生が誕生されました。給食週間では、二人の出身地の食材や料理、作品に出てくる料理やキャラクターたちの大好物などが登場します。楽しみにしていてくださいね！

どら焼きが大好物のキャラクターは？



答えは右下にあるよ

1月 学校給食献立表

日	曜	献立名	主に体の組織をつくるもの (魚・肉・卵・豆類) (牛乳・小魚・海藻)	主にエネルギーになるもの (野菜・いも類・砂糖)	主に体の調子を整えるもの (油類類・雑実類) (緑黄色野菜)	給食のない 中学校	
9	火	・ごはん ・豚肉の甘辛炒め ・もやしのおひたし ・具だくさんみそ汁 ・牛乳	牛乳 豚肉 みそ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油 人参 ピーマン	玉ねぎ ごぼう もやし きゅうり 白菜 大根 にんにく 生姜	
10	水	・チキンカツサンド(食パン10g減) ・チキンカツ ・ポイル野菜 ・カレースープ ・牛乳	牛乳 チキンカツ ベーコン	食パン 砂糖 じゃがいも	油 人参	キャベツ 玉ねぎ 白菜	
11	木	・ごはん ・田作り風揚げがらめ ・おすわい ・白玉雑煮 ・牛乳	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 かまぼこ	ひじき かえり煮干し ごはん でん粉 砂糖 白玉団子	油 人参 小松菜	大根 ごぼう 白菜	
12	金	・コッパパン ・鶏肉の香味焼き ・冬キャベツのサラダ ・トマトポトフ ・牛乳	牛乳 鶏肉 豚肉	コッパパン 砂糖 じゃがいも	油 人参 トマト	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ 大根 どうもろこし	
15	月	・ごはん ・卵焼き★ ・大根の梅肉和え ・きつね汁 ・牛乳	牛乳 卵焼き 油揚げ 豚肉	ごはん 砂糖	油 人参 小松菜	大根 きゅうり ねぎ 梅肉	
16	火	・ごはん ・あじの南蛮漬け ・はりはり漬け ・豚汁 ・牛乳	牛乳 あじ 豚肉 みそ	ごはん 米粉 砂糖 さつまいも こんにゃく	油 ごま 小松菜 人参	白菜 大根 切り干し大根 玉ねぎ ねぎ 唐辛子	
17	水	・妻ごはん ・ウインナー ・グリーンサラダ ・チキンカレー◎ ・牛乳	牛乳 ウインナー 鶏肉	妻ごはん 砂糖 じゃがいも カレールウ	油 人参	キャベツ アスパラガス にんにく 生姜 玉ねぎ きゅうり	
18	木	・ごはん ・大豆と里芋の揚げがらめ ・射水市産小松菜ともやしのおひたし ・白菜のみそ汁 ・牛乳	牛乳 大豆 鶏肉 豆腐 みそ	ごはん 大豆 鶏肉 米粉 砂糖	油 小松菜 人参	もやし ねぎ 白菜	
19	金	・コッパパン ・チキンナゲット ・ごまドレッシング ・かぶとミートボールのスープ ・牛乳	牛乳 チキンナゲット つくね	コッパパン じゃがいも	油 ごまドレッシング	人参 かぶの葉	キャベツ どうもろこし 玉ねぎ かぶ
22	月	・ごはん ・れんこんしゅうまい ・パンサンスー ・みそワタンスープ ・牛乳	牛乳 れんこんしゅうまい 豚肉 みそ	ごはん 春雨 砂糖 ワンタン	油 ごま油 ごま 人参	もやし きゅうり 玉ねぎ 白菜	
23	火	・ごはん ・ししゃもフライ ・キャベツのごまみそ和え ・根菜汁 ・牛乳	牛乳 ししゃもフライ 鶏肉 豆腐 みそ	ごはん 砂糖	油 ごま 人参	キャベツ もやし えのき ごぼう 大根 ねぎ	
★1/24～1/30 給食週間 ★ テーマ「藤子F不二雄先生と藤子A不二雄先生の作品を給食で味わおう」							
24	水	・暗記パン(食パン) ・スネ夫のステーキ ・翻訳こんにゃくサラダ ・ジャイアンシチュー(紫芋のシチュー)◎ ・牛乳	牛乳 ポコステーキ ベーコン 白いんげん豆	生クリーム 食パン 小麦粉 じゃがいも こんにゃく 紫芋 砂糖 チョコクリーム	バター ごま油 人参	きゅうり 大根 玉ねぎ どうもろこし	
25	木	・ごはん(10g減) ・ふくらぎのから揚げ ・かぶらのやちやら風和え ・氷見うどん汁 ・牛乳	牛乳 ふくらぎ 油揚げ かまぼこ	刻み昆布 寒天 ごはん 米粉 砂糖 氷見うどん ミニどらやき	油 人参	にんにく かぶ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	
26	金	・食パン(10g減) ・獅子丸の竹輪フライ ・プーヒーのバナナクリーム◎ ・ハットリくんのタケノコスープ ・牛乳	牛乳 竹輪 ベーコン	ホイップクリーム ヨーグルト 食パン 小麦粉 クリーム入りパンケーキ	油 人参	バナナ 白菜 もやし ねぎ たけのこ レモン汁	
29	月	・ごはん(10g減) ・焼ききょうざ ・メンマ風中華サラダ ・小池さんの大好きなラーメン ・牛乳	牛乳 焼ききょうざ 焼き豚	わかめ ごはん 砂糖 中華乾麺	油 ごま油 ごま 人参	たけのこ もやし 焼ききゅうり 白菜 ねぎ	
30	火	・ピラフ(ごはん10g減) ・コロ助のコロッケ ・ペロリヤーナ赤いナポリタン ・プタゴリラの野菜スープ ・牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉	キャロットピラフ コロッケ 砂糖 スバググティ	油 人参 トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ キャベツ	
31	水	・コッパパン ・オムレツ★ ・フライドレンコン ・コンソメスープ ・牛乳	牛乳 オムレツ 鶏肉	コッパパン じゃがいも	油 人参	れんこん にんにく 玉ねぎ	

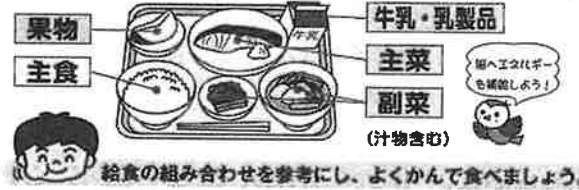
卵・卵製品…★ 牛乳・乳製品…◎ カニ・エビ…※



※ 食材料等の割合により変更することがあります。

今月の射水の食材

集中力を高める食事とは？



勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち脳が一番活発に動くのは午前中なので朝ごはんを脳へのエネルギーを補給することができます。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化、吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

