



1月

# 給食だより



【1月分平均栄養価】

	エネルギー	たんぱく質	しじつ	えんじゆん
小学校	635Kcal	23.3g	20.0g	2.8g
中学校	808Kcal	28.3g	22.7g	3.5g

令和6年12月発行 礼文小学校 安住 紗理奈



## 今年(へび)年！

あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。

さて、今の学年や学級で給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「へび(蛇)」のように、丸のみせずしっかりとよく噛んで食べましょう。

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



日	曜	献立	熱や力になる	体をつくる	体の調子を整える
17	金	牛乳、チキンカレー(麦ごはん) コールスローサラダ	麦ごはん 油、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉	玉ねぎ、人参、キャベツ きゅうり、とうもろこし にんにく、しょうが
20	月	牛乳、きつねうどん、揚げパン	うどん、油揚げ コッペパン	牛乳、豚もも肉 きなこ	玉ねぎ、人参、ごぼう
21	火	牛乳、ごはん、ぶりの照り焼き 紅白なます、お雑煮	ごはん、油 白玉もち	牛乳、ぶり 鶏もも肉	大根、人参、ほうれん草 干しいたけ、しょうが
22	水	牛乳、ごはん、ホイコーロー 春雨サラダ、白菜と厚揚げのみそ汁	ごはん、ごま油	牛乳、豚もも肉 ハム、厚揚げ みそ	キャベツ、青ピーマン、人参 干しいたけ、長ねぎ、しょうが チンゲン菜、春雨、白菜
23	木	牛乳、ごはん、おみくじポテト春巻 ブロッコリーのソテー 大根とわかめのみそ汁	ごはん、油 じゃがいも 有塩バター	牛乳、豚ひき肉 ベーコン、みそ わかめ、ウインナー	とうもろこし、ほうれん草 ブロッコリー、大根、人参
24	金	牛乳、タコライス(麦ごはん) もずくスープ パイナップルゼリー	麦ごはん、油	牛乳、豚ひき肉 もずく 鶏ひき肉、大豆 木綿豆腐	レタス、玉ねぎ、人参 にんにく、トマト、長ねぎ えのき



日	曜	こんだて 献立	ねつ ちから 熱や力になる	からだ 体をつくる	からだ ちょうし とどの 体の調子を整える
27	月	ぎゅうにゅう チャンポンラーメン みかんケーキ	ちゅうかめん あぶら 中華麺、油	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚もも肉 かまぼこ	にんにく、しょうが キャベツ、玉ねぎ、人参 きくらげ、オレンジ
28	火	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、イカメンチカツ キャベツとちくわのごま炒め せんべい汁	ごはん あぶら ごはん、油 ごま なんぶ 南部せんべい	ぎゅうにゅう とり にく 牛乳、鶏もも肉 いか、ちくわ	キャベツ、人参、ごぼう なが ほし 長ねぎ、干しいたけ
29	水	ぎゅうにゅう 牛乳、ごはん、ラムジンギスカン はくさい 白菜のなめたけあえ、いしかりじる 石狩汁	ごはん あぶら ごはん、油 じゃがいも つきこんにやく	ぎゅうにゅう にく 牛乳、ラム肉 さけ もめんとうふ 鮭、木綿豆腐 みそ	たま 人参、ごぼう、しょうが にんにく、しょうが、白菜 なめたけ、大根、長ねぎ
30	木	ぎゅうにゅう ふかがわめし 牛乳、深川飯、☆たらの天ぷら きりぼしだいこん 切干大根のはりはり漬け じゃがいもとほうれん草のみそ汁	ごはん あぶら ごはん、油 じゃがいも	ぎゅうにゅう たら 牛乳、鱈 あさり、みそ しおこんぶ 塩昆布	人参、ごぼう、しょうが にんにく、きりぼしだいこん 小松菜、ほうれん草
31	金	ぎゅうにゅう 牛乳、ドライカレー(麦ごはん) スパゲティサラダ、黒ごまプリン	むぎ 麦ごはん あぶら 油、マヨネーズ ゆうえん 有塩バター スパゲティ	ぎゅうにゅう ぶた にく 牛乳、豚ひき肉 とり にく だいず 鶏ひき肉、大豆	たま 人参、しょうが にんにく、きゅうり



香深漁協さんからの提供

☆は香深漁協さんからの提供です。フェリーの欠航等で食材や献立を変更する場合があります。ご了承下さい。

卒業生

## リクエストアンケート結果

- |       |             |           |           |
|-------|-------------|-----------|-----------|
| ○主食   | 1位 わかめごはん   | 2位 ごはん    | 3位 きつねうどん |
| ○主菜   | 1位 ヤンニョムチキン | 2位 鶏のから揚げ | 3位 ほっけフライ |
| ○副菜   | 1位 ナムル      | 2位 塩昆布あえ  | 3位 ポテトサラダ |
| ○汁物   | 1位 ホワイトシチュー | 2位 コーンスープ | 3位 春雨スープ  |
| ○デザート | 1位 タルト      | 2位 揚げパン   | 3位 黒ごまプリン |



←給食だよりのこのマークが目印！

アンケートのご協力ありがとうございました。上位のものを中心に1月~3月の献立へ取り入れていきます。



1月

# 給食だより



令和6年12月発行

礼文小学校 安住 紗理奈



1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。礼文町では、学校給食週間には日本各地の料理が登場します。この機会に新たな食材や料理との出会いのきっかけになれば幸いです。

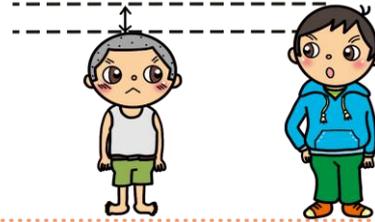
昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいのおさだったといえます。



12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



## 給食のようす

12月は、提供していただいた「たら」を使用した献立が登場しました。提供ありがとうございました。

↑12月の誕生日カンパイの様子



2学期の給食も無事に終わることができました。給食へのご理解、ご協力、ありがとうございました。3学期からもよろしくお願いたします。



# 給食目標

給食前は

しっかり

手を洗おう



# 旬の食材



鱈・小松菜・ほうれん草

みかん・いよかん

## 今月の注目

### メニュー



がっこうきゅうしょくしゅうかん ともな  
学校給食週間に伴い  
かくち きょうどりょうり とうじょう  
日本各地の郷土料理が登場します。

### タコライス

沖縄県

#### もずく汁 (1/24)

沖縄産のもずくを使用したもずく汁、タコスの具をライスの上にのせたことで発祥した沖縄県のソウルフードのタコライスです。

### みかんケーキ

静岡県

(1/27)

静岡県の特産物であるうんしゅうみかんを使ったみかんケーキです。

### 石狩汁

北海道

#### ジンギスカン

(1/30)

鮭で有名な石狩の漁師飯として広まった料理。

### せんべい汁

青森県

#### イカメンチカツ

(1/28)

せんべい汁は、小麦粉と塩で作ったせんべいをパリパリと割入れて煮込む郷土料理です

### 深川めし

東京都

#### たらの天ぷら

(1/30)

江戸時代のころ、深川地区であさりかたくさん獲っていました。漁師たちはむき身を煮たものをごはんのせて食べる「深川めし」をよく食べており、漁師たちから広まった料理です。

### チャンポンラーメン (1/27)

長崎県

中華料理店で留学生に安くて栄養のあるものを食べさせようとボリュームたっぷりの料理を作ったのがはじまりといわれています。

## 食に関する指導のようす

11月に3,4年生を対象に「よくかんでたべよう」という授業を行いました。

よく噛んで食べることで、「歯を丈夫にする」「食べものがおいしく感じる」等の良いことがたくさんあります。

ぜひ、この機会にご家庭でもよく噛んで食べるよう声かけをお願いします☆

