

令和6年度 1月 給食献立表 福島町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	こんげつ ふくしましょうしょくざい ~ 今月の福島町の食材 しいたけ くらまい こんぶ		15 ごはん 牛乳 いしかりじる あじつぎにくだんご (小2こ/中3こ) きんぴらごぼう	16 みそラーメン はるまき むらさきもチップス	17 くらまいごはん 牛乳 チキンカレー コールスローサラダ
エネルギー		小学校(中学年) 660kcal 中学校 860kcal	690kcal 900kcal	690kcal 900kcal	790kcal 1030kcal
あか	こんげつ 今月の 平均栄養価	エネルギー 26.2g たんぱく質 34.0g	サケ 肉団子 さつまあげ 豆腐 みそ 牛乳	ふた肉 かまぼこ 牛乳	とり肉 牛乳
き		たんぱく質 23.6g	ごはん こんにやく さとう 油	中華めん さつまいも 油	黒米 じゃがいも パター 油 ルードレッシング
みどり		脂質	人参 長ねぎ 大根 小麦 ごぼう しめじ	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ もやし メンマ	人参 玉ねぎ キャベツ コーン りんご
献立	20 ごはん 牛乳 ふくしまこんぶの おすいもの さばのみそに いりどり	21 コッペパン 牛乳 かぼちゃのポタージュ ケチャップハンバーグ シーザーサラダ ミルメーク	22 ごはん 牛乳 いもだんごじる ささみチーズカツ (ソース) ひじきのそぼろに	23 クリームソース 牛乳 スパゲッティ とりとチンゲンサイの スープ わなしゼリー	24 マーボーどうふどん ワンタンスープ ヨーグルト
エネルギー	640kcal 830kcal	700kcal 910kcal	680kcal 880kcal	690kcal 900kcal	680kcal 880kcal
あか	さば とり肉 豆腐 こんにゃく 牛乳	とり肉 ぶた肉 チーズ生クリーム 牛乳	とり肉 ぶた肉 ひじき チーズ 牛乳	とり肉 ベーコン 生クリーム 牛乳	とり肉 ぶた肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳
き	ごはん こんにやく さとう 油	コッペパン クルトン パター ルードレッシング	ごはん いも団子 さとう 油	スパゲッティ ホワイトソース 油 ゼリー	ごはん さとう 油
みどり	人参 長ねぎ 白菜 いんげん ごぼう えのき	玉ねぎ キャベツ かぼちゃ プロccoliー きゅうり 赤ピーマン	人参 長ねぎ 大根 れんこん 枝豆 しいたけ	人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 しめじ	人参 長ねぎ だけのこめんま えのき きくらげ
献立	27 わかめごはん 牛乳 ごもくみそしる とりのからあげ (小2こ/中3こ) こまつなのごまあえ	28 まるわりパン 牛乳 やさいコンソメスープ プリたれカツ(小2こ/中3こ) (タルタルソース) ポイルキャベツ	29 ごはん 牛乳 きこのみそしる にくじゃが さけのふりかけ	30 かしわうどん 牛乳 ぶたにくのクロック (ソース) いちごのフル	31 ごはん 牛乳 たまごスープ ほうろろう みかんゼリー
エネルギー	680kcal 880kcal	520kcal 680kcal	590kcal 770kcal	610kcal 790kcal	600kcal 780kcal
あか	とり肉 豆腐 わかめ みそ 牛乳	プリ ベーコン 牛乳	ぶた肉 サケ 油あげ みそ 牛乳	とり肉 ぶた肉 油あげ 牛乳	ぶた肉 たまご わかめ 牛乳
き	ごはん さつまいも さとう ごま 油	パン じゃがいも さとう 油 タルタルソース	ごはん じゃがいも しらす き さとう 油	うどん さとう 油 ムース	ごはん 油 ゼリー
みどり	人参 長ねぎ 大根 小根菜 もやし	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ	人参 長ねぎ 玉ねぎ いんげん しいたけ まいたけ しめじ	人参 長ねぎ ほうれん草 しいたけ	人参 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ だけのこ

※献立は、物資の都合上変更する場合があります。

~ まごわやさしいメニュー ~

明けましておめでとうございます。
 みなさんは、どのような冬休みを過ごしていましたか？
 今年度の全国学校給食週間は、「まごわやさしい」
 について、取り上げます。この言葉を知っていましたか？
 「まごわやさしい」とは、栄養バランスを整えるために
 食事に取り入れたい、7つの食材の頭文字から作られた
 言葉です。それぞれがどんな食材か見てみましょう。

し = しいたけなどのきのこ類

「し」はしいたけやしめじなどのきのこ類全てです。お腹をすっきりさせる食物繊維が豊富で、低カロリーな食材です。

い = いも類

「い」はじゃがいもやさつまいもなどのいも類全てです。体を動かすエネルギーになる炭水化物が豊富に含まれています。

ま = まめ類

「ま」は大豆や小豆などのまめ類や豆腐・納豆などの大豆加工品です。体をつくるために必要なたんぱく質が豊富に含まれています。

ご = ごまなどの種実類

「ご」はごまやピーナッツ・アーモンドなどです。体をつくるたんぱく質や、お腹をすっきりさせる効果のある食物繊維が豊富に含まれています。

わ = わかめなどの海藻類

「わ」はわかめやひじき、のりなどの海藻です。体の調子を整えるビタミンや骨を作るカルシウム、お腹をすっきりさせる食物繊維が豊富に含まれています。

や = 野菜類

「や」は人参やほうれん草、白菜・きゅうりなど野菜類全てです。野菜には、体の調子を整えるビタミンが豊富に含まれています。

さ = さかな類

「さ」はまぐろやさば、ほたてやえびなど魚介類全てです。魚介類は体をつくるたんぱく質が豊富に含まれています。また、しらすやししゃもなどの小魚には骨をつくるカルシウムが豊富に含まれています。

1月給食だより



新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願ひ致します。

今年巳(へび)年!

へびは、食へるときに獲物を丸のみ
しますが、皆さんは、よいかむこと
を意識して味わって食へましょう。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。
戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間に「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

<p>明治22年</p> <p>しりつちゆうあいしやうがっこう 私立忠愛小学校で提供されたときとされる給食。</p>	<p>戦後(昭和20~30年代)</p> <p>しえんぶつしつ だつしふんにやう 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>現在</p> <p>ちいさな しんしゆくさいと 地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行食事、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>
---	---	--

阪神・淡路大震災から30年

災害時の『食』を備えましょう



1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒き厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました。
阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとっておくことが大切です。

※2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。