



令和元年度

1月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています
小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

月	火	水	木	金
令和元年度 海津市の食育テーマ 食べよう！ 朝ごはん 	業者配送 ◇15日(水) : ココアデザート ◇27日(月) : 南濃みかん ◇31日(金) : いちごタルト	8 春雨サラダ えびフリッター あん＆マーガリン お茶パン 冬野菜ポトフ エネルギー 小 677kcal 中 829kcal	9 お正月の料理 にしめ だしまきたまご さけわかめごはん 白玉ぞうに エネルギー 小 636kcal 中 808kcal	10 たまねぎドレッシング 大根サラダ ソフトめん ツナクリームソース 大豆とレバーの ケチャップがらめ エネルギー 小 776kcal 中 975kcal
成人の日 	14 こんにゃくの きんぴら 焼きほっけ 麦ごはん 白菜のみそしる エネルギー 小 547kcal 中 699kcal	15 ジャーマンポテト ソース メンチカツ 米粉食パン ほうれん草の スープ エネルギー 小 695kcal 中 833kcal	16 かぶのこんぶあえ さわらの ゆずみそかけ 麦ごはん のっぺいじる エネルギー 小 573kcal 中 729kcal	17 青じそドレッシング かいそうサラダ オムレツ 麦ごはん(委託) ボークカレー エネルギー 小 679kcal 中 820kcal
20 高野豆腐の カレーに ちくわのいそべあげ (2・2) 麦ごはん 切り干し大根の みそしる エネルギー 小 656kcal 中 813kcal	21 水菜とはんぺんの にびたし 麦ごはん かほちゃフライ いしかりじる エネルギー 小 679kcal 中 830kcal	22 イタリアンドレッシング 花野菜サラダ 黒パン 白身魚の りんごソース 豆乳ポタージュ エネルギー 小 668kcal 中 827kcal	23 ほうれん草の おひたし 麦ごはん とり肉のてり焼き わかめと豆腐の みそしる エネルギー 小 537kcal 中 687kcal	24 岐阜県の郷土料理 けいちゃん ハツシモ ごへいもち うどん 岐阜たつぶり うどんのしる エネルギー 小 615kcal 中 765kcal
27 海津の食材や名物 南濃みかん きゅうりと白菜の ごまあえ スティックカツ きつねごはん なばなのすましる エネルギー 小 662kcal 中 837kcal	28 鹿児島県の料理 さつまあげ入り きんぴら 麦ごはん きびなごの からあげ けいはんのしる エネルギー 小 641kcal 中 821kcal	29 昔なつかしい給食 キャベツサラダ いちごジャム コッパパン くじら肉の あんからめ カレーシチュー エネルギー 小 779kcal 中 958kcal	30 東京・大阪の名物 深川めしの具 麦ごはん お好み焼き ちゃんこなべ エネルギー 小 666kcal 中 846kcal	31 東京オリンピック応援メニュー いちごタルト バブリカソーテ カレーピラフ いちちゃん ハンバーグ 五色スープ エネルギー 小 711kcal 中 892kcal

あけまして
おめでとうになります

年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。
朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。

あさ朝ごはんを食べて...

頭がすっきりして、勉強に集中できる
体が温まり、元気に活動できる
便が出て、おながすっきりする

本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りをしています。

**1月24日から
1月30日は
全国学校給食週間**

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取組で、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでした。現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

- 海津市の学校給食では・・・**
- 24日(金)『岐阜県の郷土料理』→ ごへいもち、けいちゃん
 - 27日(月)『海津の食材や名物』→ きゅうり・なばな・南濃みかん、スティックカツ
 - 28日(火)『鹿児島県の料理』→ 姉妹提携を結ぶ、「鹿児島県」の郷土料理
 - 29日(水)『昔なつかしい給食』→ くじら料理、ミルメーク、カレーシチュー
 - 30日(木)『東京・大阪の名物』→ 東京(深川めし、ちゃんこなべ)、大阪(お好み焼き)
- ★この機会に、家族で学校給食について話し合ってみてください。

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。
※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)

伝統的な行事食を知ろう

伝統的な行事の時に作られている特別な食べ物のことを行事食といいます。行事食には季節の食材が使われたものが多くあります。昔から伝わってきた行事食をこれからも受け継いでいきましょう。

◎おせち料理・・・料理には、それぞれ願いが込められています
◎鏡餅(かがみもち)・・・一年の幸せを願い、神様にお供えます
◎七草がゆ・・・1月7日に、春の七草入りのおかゆを食べます
◎雑煮(ぞうに)・・・お供えた産物をお餅と一緒に、だし汁に入れて煮て食べます

作ってみませんか かいづちの給食レシピ ～ けいちゃん(岐阜県の郷土料理)～

- < 材料 > (4人分)
- ・サラダ油 適量
 - ・鶏もも肉 一口大 120g
 - ・にんにく 1/2片
 - ・酒 大さじ1弱
 - 郡上みそ 大さじ1弱
 - みりん 小さじ1
 - ・たまねぎ 1/4玉
 - ・キャベツ 中葉4枚
 - ・にら 4本
 - しょうゆ 小さじ1
 - 砂糖 小さじ2
 - 一味唐辛子 お好みで
- < 作り方 >
- ① フライパンに油をひいて熱し、みじん切りにした にんにくを加え香り出をし、鶏肉と酒を加えて炒める。
 - ② ①に1/2にして半月スライスにした 玉ねぎを加え炒め、しんなりしたら、あらかじめ合わせておいた ○印の調味料を加え、ざく切りにした キャベツも加え炒める。
 - ③ 仕上げに 2cm程に切った にらを加える。

- 1月に使う地場産物**
- ★ 海津市 産 : きゅうり、なばな、しいたけ、南濃みかん
 - ★ にしみの産 : 小松菜、大根