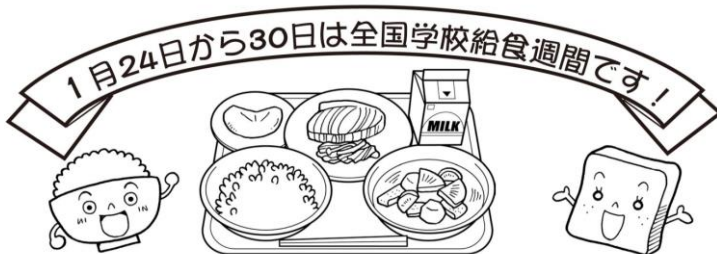


1月の給食献立予定表

平成28年度

国見町給食センター

日	曜	献立名	お知らせ	エネルギーのもと	からだをつくるもと	からだのちようしをととのえるもと	エネルギー kcal	給食がお休み			
10	火	コッペパン 牛乳 ジャム ツナと大根あえもの ポークビーンズ		パン じゃがいも	油 ごま	ツナ ぶたにく だいず いんげん豆	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいにん セロリ たまねぎ マッシュルーム	幼一 小658 中837	幼稚園
11	水	☆山菜おこわ 牛乳 わふうあえ わかめ汁	☆町食卓園鑑の大木戸地区古 山さんの料理を給食用にアレ ンジして作ります。	もち米 じゃがいも	油 ごま	油あげ とり	牛乳 わかめ	にんじん	わらび ごぼう はくさい もやし キャベツ ねぎ たけのこ まいたけ	幼124 小581 中713	園牛乳のみ
12	木	食パン 牛乳 ミートサンド あえもの 野菜スープ		パン じゃがいも	油	豚にく だいず	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ コーン しいたけ もやし さやいんげん はくさい セロリ	幼435 小574 中747	
13	金	麦ごはん 牛乳 ちぐさ焼き いそべあえ 七草汁	【春の七草給食】	米 麦	ごま油	ちぐさやき とり 油あげ	牛乳 のり	にんじんせり ほうれんそう こまつな	もやし ごぼう かぶ はくさい だいにん	幼445 小590 中702	
食育week 16～20日											
16	月	麦ごはん 牛乳 にくだんご 冬菜と凍み豆腐の油炒め なめこ汁	【福島県郷土食】 冬菜と凍み豆腐の油炒め	米 麦 さといも	油	にくだんご 凍み豆腐 さつまあげ	牛乳 わかめ	ふゆな にんじん	なめこ だいにん ねぎ	幼447 小640 中789	
17	火	コッペパン 牛乳 みかんジャム グラタン ミネストローネ		パン じゃがいも マカロニ	油	豚にく ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー トマト	マッシュルーム コーン たまねぎ セロリ	幼490 小631 中802	
18	水	☆赤飯 牛乳 オムレツあんかけ とうふ汁	☆町食卓園鑑の大木戸地区大 沼さんの料理を給食用にアレ ンジして作ります。	もち米 じゃがいも	油 ごま	オムレツ 小豆 とり とうふ	牛乳	にんじん こまつな	だいにん しいたけ えのきだけ ねぎ	幼124 小618 中753	園牛乳のみ
19	木	コッペパン 牛乳 レーズンクリーム ごぼうのあえもの 根菜コンソメスープ	【かみかみ給食】	パン じゃがいも	クリーム ドレッシング ごま	とり だいず ぶたにく	牛乳	にんじん	ごぼう キャベツ だいにん	幼450 小577 中734	
20	金	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ あんかけ煮 中華スープ ふりかけ	【お誕生おめでとう給食】	米 麦	油 ごま油	ぶたにく とり とうふ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たけのこ たまねぎ しいたけ ねぎ もやし	幼491 小636 中730	
学校給食週間 23～27日											
23	月	ごはん 牛乳 ます甘塩焼き 浅づけ みそ汁	【明治22年頃】 おにぎり 焼き魚 つけもの	米 麦 さといも	ごま	ます とうふ 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれんそう	かぶ はくさい	幼422 小558 中705	
24	火	ソフトメン 牛乳 カレーあんかけ汁 野菜甘酢あえ チーズ	【昭和40年頃】 ソフトメン 牛乳 チーズ カレーあんかけ 甘酢あえ	メン はるさめ	油	とり なると	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ みかん たまねぎ しいたけ ねぎ	幼472 小617 中747	
25	水	ゆかりごはん 牛乳 菜っぱもち 豚汁	【平成17年以降】 ～郷土食の継承～ 菜っぱもち(藤田地区車田さん)	米 もち さといも	油	ぶたにく 油あげ とうふ	牛乳	にんじん	はくさい ごぼう だいにん えのきだけ ねぎ	幼124 小657 中775	幼稚園
26	木	コッペパン 牛乳 コロケソース ポイルキャベツ シチュー	【昭和25年頃】 コッペパン 脱脂粉乳 コロケ せんきゃべつ ソース シチュー	パン じゃがいも	油	とり	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ グリーンピース	幼474 小625 中824	
27	金	ごはん 牛乳 ピビンバ キムチあえ わかめスープ	【昭和60年頃】 ピビンバごはん 牛乳 キムチあえ スープ	ごはん	ごま	ぶたにく たまご とうふ	牛乳 こんぶ わかめ	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ぜんまい もやし だいにん ねぎ えのきだけ しいたけ	幼412 小567 中704	
30	月	☆ごぼうごはん 牛乳 ☆ほうれんそうのおひたし ☆けんちん汁	☆大枝の木村さん☆小坂の遠藤 さん☆藤田の高橋さんの料理を アレンジして作ります。	もち米 さといも		とり 油あげ とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ごぼうきく ゆず いもがら だいにん ねぎ しいたけ	幼427 小594 中707	
31	火	食パン 牛乳 ☆ばあちゃん野菜たっぷりピザ ポターージュ くだもの	☆町食卓園鑑の藤田地区佐竹さ んの料理を給食用にアレ ンジして作ります。	パン じゃがいも	マヨネーズ	豚にく	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト	コーン たまねぎ いよかん	幼493 小639 中818	



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
kcal	g	g	g	mg	g	g
小610	23.4	17.3	83.1	333	3.5	2.5
中755	28.5	20.1	105.8	363	4.3	3.1
幼462	18.6	14.6	59.5	288	2.8	2.0

材料の都合により献立が変更になることもありますのでご了承ください。

使用食材については毎日、放射性物質の測定を行っています。

<p>10日(火) 給食スタート あたら とし きゅうしよく 新しい年の給食がスタート しました。みなさんが毎日、 す きら た げんき す 好き嫌いなく食べて元気に過 ごせるよう給食センター職員 いちどう ねが 一同、願っております。</p>	<p>11日(水) 国見町食卓図鑑より おおきど ちく ふるやま 大木戸地区の古山さんの まつ は ぎょうじ お祭りや晴れの日の行事に つく ちいき いっしょ 作って地域のみなさんと一緒 に食べる山菜おこわを給食 よう 用にアレンジして作りました。 きょうどしよく た つた 郷土食を絶やすことなく、伝 えていきたいですね。</p>	<p>12日(木) 鏡餅はお正月をすぎると小 さくして汁粉や雑煮にして食 べますが、この小さくするこ とを何と言うでしょうか。 かがみわ かがみびら かがみぎ ①鏡割り ②鏡開き ③鏡切り こた かがみびら わ き 答え ②鏡開き。 割りや切りと ことば しょうがつ えんぎ いう言葉はお正月から縁起が わる つか 悪いので使われません。</p>	<p>13日(金) 春の七草給食 「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、 ほとけのぞ、すずな、すずしろ、これ はる ななくさ しょうがつ もち ぞ春の七草。」お正月のお餅などで つか いちよう やす ことしいちねん まん 疲れた胃腸を休め、今年一年の万 びよう ふせ ねが た りょうり 病を防ぐ願いをこめて食べる料理で す。給食では、すずな、すずしろ、ごぼ う、にんじん、はくさい こまつな せりの七 つ やさい ななくさる つの野菜の七草汁です。</p>
<p>16日(月) 福島県郷土食 ふくしまけん はまどお なかどお あ 福島県は浜通り、中通り、会 いづ みつ ちいき わ 津の三つの地域に分けられま す。中通りの北側の県北地区で なかどお きたがわ けんぼくちく は、カロテンやビタミンC豊富な ふゆな しつほうふ し とう 冬菜とたんぱく質豊富な凍み豆 ふ えつどう きちよう た もの 腐は、越冬の貴重な食べ物とし てむかしから食べられてきまし た。今日は油炒めにします。</p>	<p>17日(火) いただきますの心 みなさんは、食事の前にいただき ますのあいさつをしていますか。い ただきますの言葉には、動植物の 「いのち」をいただき、ありがとうの いみ す きら た もの 意味があります。好き嫌いで食べ物 そまつ かんしゃ き を粗末にいませんか。感謝の気 もちで、いただきますのあいさつを しましょう。</p>	<p>18日(水) 国見町食卓図鑑より おおきど ちく おおめま 大木戸地区の大沼さんの まつ いわ お祭りやお祝いごとにはかか せない赤飯を給食用にアレ ンジして作りました。郷土食 を絶やすことなく、伝えていき たいですね。</p>	<p>19日(木) かみかみ給食 よくかまなくても食べられるやわら かい物ばかりを食べていると、かむ ちから もの た 力がおとろえてしまいます。そうなる はやく の もの なが こ た と早食い、飲み物で流し込んで食べ るなど、体によくない食べ方で肥満 になってしまいます。今日はよくかん た こんさい で食べるように根菜コンソメスープ にしました。</p>
<p>学校給食週間(1月24～30日) 給食を食べることを通して、食べることの大切さに気付くこと、そして食事を提供するまでには 多くの人たちの手がかかっていることに感謝する一週間です。</p>			
<p>20日(金) お誕生おめでとう給食 がつう たんじゆ 1月生まれのみなさん、お誕生 おめでとうございます。今日は あ 揚げぎょうぎです。あんかけや スープには体の調子を整える野 さい 菜をたっぷりつけています。 きゅうしよく かに たの た 給食を囲んでおいしく楽しくお誕 んじよう いわ 生をお祝いしましょう。</p>	<p>23日(月) 明治22年 やまがたけんつるおかし ひんこん 山形県鶴岡市で貧困のた めお弁当を持ってこれない児 ども 童のために、おにぎり、焼き ざかなつけもの きゅうしよく ようい 魚、漬物の給食を用意した のが日本の学校給食のはじ まりです。</p>	<p>24日(火) 昭和40年ころ かいほつ だっし ソフトメンが開発され、脱脂 ふんにゆう ぎゆうにゆう か 粉乳からビン牛乳へ変えよう と検討していたころです。メン けんとう を汁につけて食べる食べ方 は今でも続いていますね。</p>	<p>25日(水) 平成17年以降 しよくい きほんほう ゆた しよくぶ 食育基本法に豊かな食文 化の継承と発展が掲げられ んか けいしゆう ほんつ かけ てから、給食で郷土食を食べ るようになりました。今日は、 くにみまち きょうどしよく つぎ 国見町の郷土食です。次の せだい ひ つ 世代に引き継いでいきたいで すね。</p>
<p>26日(木) 昭和25年ころ しょうわ ねん だいにじ せかいたいせん 昭和21年、第二次世界大戦が お 終わり、満足に食べるものがな かった日本は、外国から送られ にほん がいく おく てきた脱脂粉乳や缶詰を使って きゅうしよく さいかい しょうわ 給食が再開されました。昭和25 ねん だっし ふ しょうわ 年ころになると、パン、脱脂粉 んにゆう あ ものちゅうしん 乳、コロッセなど、揚げ物中心の おかずでした。</p>	<p>27日(金) 昭和60年ころ しょうわ ねん しよく 昭和51年ころから主食にごは んが加わりました。ごはんは、 わふう ようふうちゅうかう 和風洋風中華風などどんなお かずとも合うことから、昭和60年 ころには、ピビンバ、キムチあえ など多種多様なメニューが給食 た で食べられるようになりました。</p>	<p>30日(月) 郷土のおいしさ味わおう きゅうしよく くにもません 給食センターでは、国見町産のごぼ う、里芋、ねぎ、じゃがいも、玉ねぎ、白 くさい つか せいさんしゃ 菜、キャベツを使っています。生産者の かおみ やさい てしお つく 顔が見える野菜は、手塩にかけて作っ きた愛情を感じることができます。今日 あいにじょうかん きょうど はこれらの地元の野菜をなるべく使っ て きょうどしよく つく きょうど 郷土食を作りました。郷土のおいしさ を たっぷりあじわいましょう。</p>	<p>31日(火) 国見町食卓図鑑より ふじた ちく さたけ まご た 藤田地区の佐竹さんの孫の誕 んじようかい とう きょうじごと 生会やクリスマス等の行事毎に つく だいこうひょう りょうり 作る大好評の料理、ばあちゃん やさい しょうわ の野菜たっぷりピザを給食用に アレンジして作りました。郷土で た つく きょうど 食べられている料理を大切に、 つた 伝えていきたいですね。</p>