

1月給食だより

雲浜小学校
12月25日

1月の行事 と食べ物

新年の始まりの1月は、1年を無事に過ごせるように、家族の健康やしあわせを願って食べられる、いろいろな行事食があります。

| | |
|---------------------------------------|--|
| 1日~ 正月 おせち料理 ・お雑煮 | 7日 人日の節句 七草がゆ なすな はこべら すずな せり こぎょう ほとけのぎ すずしろ |
| 11日 鏡開き お汁粉 | 15日 小正月 あずきがゆ |

ふくいの地場産学校給食：さわら(県産食材代に補助があります)

小浜さわらのチーズ春巻き

さわらとチーズとねぎを春巻きの皮に包んで揚げます



福井県の漁獲量は全国一位

(2018年)

- 1位 福井県
- 2位 石川県
- 3位 島根県

◎漢字で書くと「鯖」

昔は春に瀬戸内海で多くとれたから

◎出世魚

「さごし」→「さわら」と名前が変わる

◎生活習慣予防

鯖と同じ青魚で 不飽和脂肪酸

「EPA」「DHA」が多い

1月24日~30日「全国学校給食週間」 日本の学校給食の歴史を知ろう!

●明治22年
(1889年)



おにぎり 塩ザケ 漬物

明治22年、山形県の忠愛小学校で食べるものが十分でない子どもたちへ昼食を出したことが給食の始まりです。

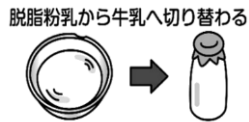
●昭和25年
(1950年)



パン ミルク カレーシチュー

給食は戦争の食糧不足で実施できなくなっていました。戦争が終わって子どもたちの栄養不足を改善するためにアメリカの救援団体から送られた食料を使って給食が再開されました。それを記念して学校給食週間ができました。昭和27年からは全国で始まりました。

●昭和39~43年
(1964~1968年)



脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

●昭和51年
(1976年)

米飯給食が正式に始まる



現在では「食育基本法」が制定され、大切な食育の場としての役割を持つ学校給食となりました。そのため、給食内容も大きく変わりましたね。

| 日曜日 | 献立名 | 材料名 | | | | | |
|-----|--|-------------------------------|---------------|----------------------------------|--------------------|------------------------|---------------------------|
| | | 血や肉になるもの | | 熱や力のもとになるもの | | 体の調子を整えるもの | |
| | | 肉・魚・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 穀類・いも・さとう | 油脂類 | 緑黄色野菜 | 淡色野菜・くだもの |
| 6水 | ピピンバ ぎゅうにゅう わかめスープ ヨーグルト | ぎゅうにく ぶたにく みそ とうふ | ぎゅうにゅう わかめ | こめ おおむぎ さとう | あぶら ごまあぶら ごま | ねぎ こまつな にんじん | にんにく もやし だいこん |
| 7木 | ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ブロッコリーとツナあえ ななくさじる | とりにく ツナ とうふ | ぎゅうにゅう | こめ でんぷん | ごまあぶら | ブロッコリー カブのは にんじん | もやし かぶ はくさい たまねぎ |
| 8金 | ごはん ぎゅうにゅう すきやきに うちまめなます | ぎゅうにく やきどうふ かまぼこ だいず | ぎゅうにゅう | こめ こんにやく じゃがいも さとう ふ | あぶら | にんじん ねぎ | たまねぎ だいこん しいたけ |

| | | | | | | | |
|-----|--|---|---------------------------|--|-------------|--------------------|-------------------------------------|
| 12火 | ごはん ぎゅうにゅう いりどり ハタハタのしょうゆぼし ゆかりあえ | とりにく はたはた | ぎゅうにゅう | こめ こんにやく さといも さとう | あぶら ごま | にんじん | ごぼう れんこん キャベツ しいたけ |
| 13水 | あげパン ぎゅうにゅう ポトフ キャベツいりひらつくね | きなこ たまご とりにく ポークウィンナー | ぎゅうにゅう | パン さとう じゃがいも でんぷん | あぶら | かぼちゃ にんじん | キャベツ たまねぎ かぶ |
| 14木 | ごはん ぎゅうにゅう はくさいとうふのみそに ひじきのにも みかんゼリー | ぶたにく うずらたまご とうふ うすあげ みそ ちくわ | ぎゅうにゅう ひじき | こめ さとう こんにやく | あぶら | にんじん ねぎ | はくさい れんこん えのきだけ みかん |
| 15金 | ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうチゲ ナムル ミニフィッシュ | ぶたにく とうふ とうにゅう みそ さつまあげ | ぎゅうにゅう じゃこ | こめ さとう | ごまあぶら ごま | ねぎ にんじん こまつな | はくさい はくさいキムチ きりぼしだいこん しめじ |
| 18月 | ごはん ぎゅうにゅう あすかなべ ごんざ | とりにく とうふ みそ さつまあげ | ぎゅうにゅう こんぶ | こめ さといも こんにやく さとう | | にんじん ねぎ | はくさい しめじ ごぼう だいこん |
| 19火 | ごはん ぎゅうにゅう だいこんのそぼろに こまつなとたまごのソテー | とりにく あつあげ ベーコン たまご | ぎゅうにゅう | こめ さといも こんにやく さとう かたくりこ | あぶら | にんじん こまつな | だいこん もやし |
| 20水 | ごはん ぎゅうにゅう おばまサワラのチーズはるまき レンコンサラダ みそしる はぶたえもち | さわら とうふ みそ チキンハム | ぎゅうにゅう チーズ わかめ | こめ はるまきのかわ もちこ さとう みずあめ | ごま あぶら | ねぎ にんじん | れんこん キャベツ だいこん |
| 21木 | ごはん ぎゅうにゅう ミネストローネ とりにくとキャベツのカレーソテー | ベーコン だいず とりにく | ぎゅうにゅう こなチーズ | こめ じゃがいも マカロニ | あぶら | にんじん トマト | たまねぎ にんにく キャベツ もやし しめじ |
| 22金 | たきこみごはん ぎゅうにゅう まだいしおやき きんときまめのあまに みそしる | うすあげ まだい みそ きんときまめ | ぎゅうにゅう わかめ | こめ じゃがいも さとう | | にんじん こまつな | えのきだけ ごぼう はくさい |
| 25月 | ごはん ぎゅうにゅう ちゃんこなべ ツナポテト | とりにく ツナ あつあげ | ぎゅうにゅう | こめ しらたき じゃがいも | あぶら | みずな にんじん | はくさい ごぼう しめじ しょうが たまねぎ |
| 26火 | ごはん ぎゅうにゅう ぶりミンチカレーフライ たたきごぼう みそ汁 | ぶり しいら うすあげ みそ | ぎゅうにゅう チーズ | こめ こむぎこ パンこ さとう | ごま あぶら | にんじん こまつな | だいこん ごぼう はくさい |
| 27水 | ごまソースかつどん ぎゅうにゅう のっぺいじる | とりにく とうふ | ぎゅうにゅう | こめ おおむぎ こむぎこ パンこ かたくりこ さといも | あぶら ごま | にんじん こまつな ねぎ | キャベツ ごぼう だいこん にんにく |
| 28木 | コッペパン ぎゅうにゅう ミートボールシチュー だいこんサラダ | とりにく かまぼこ | ぎゅうにゅう スキムミルク | パン こめこ さとう | あぶら ごま | にんじん ブロッコリー | はくさい たまねぎ コーン だいこん キャベツ |
| 29金 | ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため みそしる さつまポテト | ぶたにく とうふ みそ | ぎゅうにゅう | こめ さとう さつまいも | あぶら | にんじん こまつな | もやし たまねぎ しょうが かぶ しいたけ |
| 30土 | ビーフカレーライス ぎゅうにゅう やさしいため いちごだいふく | ぎゅうにく チキンウィンナー あずき | ぎゅうにゅう スキムミルク こなチーズ | こめ おおむぎ じゃがいも もちこ さとう みずあめ | あぶら | にんじん | たまねぎ キャベツ もやし にんにく いちご |