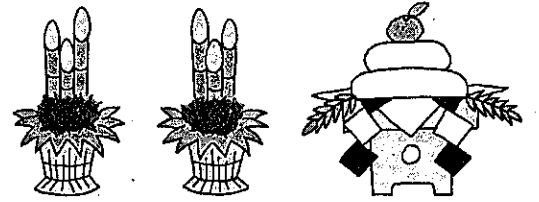


1月 給食だよ!

平成25年度1月号
萩市立明倫小学校



予定こんだて表

給食日	こんだて			主な材料			ひとくちメモ
	主食	牛乳	主菜・副菜	熱や力のもとになる (黄)	体をつくるもとになる (赤)	体の調子を整える (緑)	
9 木	冬野菜 カレー		(冬野菜カレー) 海そうサラダ フルーツミックス	米・さつまいも・油 カレールー・ごま油 さとう・ポールゼリー	牛乳・牛肉 海そう・しらす干し・ツナ	はなっこりー・こまつな ブロッコリー・にんじん・コーン マッシュルーム・にんにく りんご・たまねぎ きゅうり・キャベツ・みかん パインアップル・もも・バナナ	3学期最初の給食です。 カレーライスには、冬に おいしい野菜、はなっこ りー・ブロッコリーなどが 入っています。
10 金	あみぎ 青菜 ごはん		旬の魚のからあげ 紅白なます 明倫流元気汁	米・でんぷん・油 ごま・さとう じゃがいも	牛乳・旬の魚 しらす干し かまあげ・油あげ もずく・米みそ	青菜・だいこん・にんじん たまねぎ・ねぎ	1月7日に1年の健康を 願う7種類の野菜を使っ た七草がゆを食べる 風習があります。給食で はあみぎ 青菜ごはんを出しま す。
14 火	むぎ ごはん		かいかい チンジャオロース ビーフンサラダ	米・むぎ・じゃがいも 油・さとう・ごま油 ビーフン・ごま	牛乳・いりこ・ぶた肉 きんし卵・えび・わかめ	たけのこ・ピーマン・にんじん もやし・しいたけ・白ねぎ キャベツ にんにく・しょうが・きゅうり	毎日家庭や学校で心を こめて食事のあいさつを しましょう。
15 水	にこみ うどん		おからケーキ えだ豆のマヨネーズ和え みかん	うどん・おからケーキ ノンエッグマヨネーズ	牛乳・ぶた肉 とり肉(ささみ)	こまつな・だいこん・にんじん たまねぎ・しめじ・ねぎ・えだ豆 きゅうり・コーン・みかん	明倫バギーで大人気だっ た、おからケーキを出し ます。おからは「うの花」 とも呼ばれます。
16 木	ごはん		白身魚のきのこソース がけ ミネストローネ ヨーグルト	米・油・マカロニ ベシヤメルソース じゃがいも	牛乳・白身魚フライ ぶた肉・大豆 ヨーグルト	マッシュルーム・しめじ しいたけ にんじん・たまねぎ・キャベツ トマト・パセリ・にんにく	イタリアの野菜スープ、 ミネストローネに使う 野菜は季節や地域に よってちがうそうです。
17 金	ごはん		とり肉とだいこんの みそ煮 とうふ汁	米・じゃがいも こんにゃく・ごま・油 さとう	牛乳・とり肉・米みそ 麦みそ・とうふ・わかめ	だいこん・にんじん・れんこん いんげん・たまねぎ・しめじ えのきたけ・ねぎ	明日から明倫小学校 給食しゅうかんです。 さらに心をこめて食事 のあいさつをしましょう
★明倫小学校 給食しゅうかん 1月20日～24日★							
20 月	ごはん		旬の魚の塩焼き ちしゃなます けんちょう	米・さとう・さといも こんにゃく・油・さとう	牛乳・旬の魚 しらす干し・わかめ 米みそ・とうふ・とり肉	ちしゃ・レタス・だいこん にんじん・しいたけ・ねぎ	今日から明倫小学校 給食しゅうかんです。 私たちのふるさとの味を じっくり感じてください。
21 火	ごはん		ボルシチ チキンマリネ	米・じゃがいも・油 さとう・でんぷん	牛乳・牛肉・とり肉	たまねぎ・にんじん・キャベツ マッシュルーム・パセリ・トマト きゅうり・レタス	2月にはオリンピックが 行われるので、ロシアの 「煮こみスープ、ボルシチ 」を出します。
22 水	ごはん		コロッケ ほうれん草のごま和え すいとん	米・コロッケ・油 さとう・ごま 小麦粉・白玉粉	牛乳・ツナ・とり肉	ほうれん草・こまつな・にんじん かぼちゃ・たまねぎ・はくさい ごぼう・ねぎ・もやし	すいとんは、小麦粉を 丸めて野菜などを汁で 煮こんだ郷土料理です。

23 木	ごはん		クリームシチュー はなごっりのソテー もものタルト	米・じゃがいも・油 シチュールー もものタルト (米粉使用)	牛乳・とり肉・ぶた肉	ブロッコリー・たまねぎ にんじん・コーン・はなっこりー キャベツ	もものタルトには、スポンジやジャムがのせてあります。卵・牛乳・小麦が使われていません。
★明倫小学校 全校リクエストこんだて★							
24 金	ごはん		ミルク(ココア) とり肉のからあげ ブロッコリーのサラダ わかめスープ くだものゼリー	米・ミルク でんぷん・油 じゃがいも・ごま ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	牛乳・とり肉・わかめ とうふ	にんにく・ブロッコリー・コーン たけのこ・にんじん・たまねぎ もやし・ねぎ	今日は、明倫小で人気のあったメニューをそろえました。 サラダは今1番おいしいブロッコリーを使います。
27 月	ごはん		旬の魚のてりやき ひじきサラダ 呉汁	米・ドレッシング ごま・じゃがいも	牛乳・旬の魚・ひじき 大豆・油あげ・麦みそ 米みそ	にんじん・キャベツ・きゅうり たまねぎ しめじ・ねぎ	呉汁は大豆を使います。えだ豆を使うと青呉汁と呼ぶそうです。
28 火	ごはん		チキンオムレツ きのこのソテー ポークビーンズ	米・油・じゃがいも さとう	牛乳・チキンオムレツ ぶた肉・大豆	キャベツ・にんじん・エリンギ しめじ・たまねぎ・トマト マッシュルーム・グリーンピース	きのこには、おなかの中をそうじする食物せんいがふくまれています。
29 水	おぎ ごはん		かりこいりこ とり肉のたつたあげ 梅かつお和え はくさいスープ	米・むぎ・でんぷん 油・さとう	牛乳・いりこ・とり肉 かつおぶし・とうふ 油あげ	しょうが・だいこん・キャベツ きゅうり・うめ・はくさい えのきたけ・ねぎ・たまねぎ	梅干しが、しその葉っぱで赤く色をつけるようになったのは、江戸時代になってからだそうです。
30 木	ごはん		旬の魚のしモン風味 オニオンスパゲッティ フイヤベース	米・スパゲッティ・油 じゃがいも	牛乳・旬の魚・ぶた肉 えび・あさり	レモン・たまねぎ・キャベツ エリンギ・にんにく・トマト にんじん・パセリ	フイヤベースはフランス料理です。また世界の三大スープの一つです。
31 金	ほうとう		クロワッサン かみかみサラダ バナナ	ほうとう クロワッサン・ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳・とり肉・油あげ 米みそ・麦みそ するめいか とり肉(ささみ)	かぼちゃ・ごぼう・にんじん ねぎ・きゅうり・キャベツ・バナナ	ほうとうは、山梨県を中心とした地域の郷土料理です。「にごみ」や「のしこみ」と呼ぶ地域もあるそうです。

※物資の都合などにより献立を変更する場合があります。

明倫小学校では、20日(月)～24日(金)を設定しています。

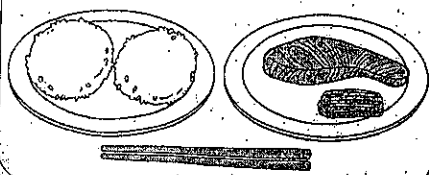
1月24日から30日は 学校給食週間です

学校給食の歴史をとおして食事の大切さを見直し、よりよい食生活を心がける機会にしましょう。

学校給食の歴史

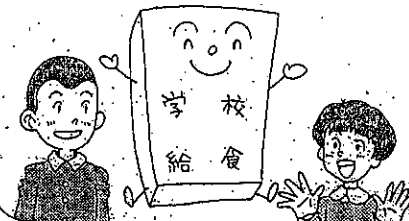
いつからはじまったの？

明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に無料で出されていた食事が給食のはじまりといわれています。当時の献立は、おにぎり・焼き魚・漬け物というものでした。



給食が広まったわけ

食糧不足からくる子どもたちの栄養不良の状態を改善するために、昭和7年以後は国からお金が交付されるようになり、学校給食は全国的に広がっていきました。



戦後学校給食再開

第2次世界大戦後、日本の子どもたちの飢えを救おうと、アメリカの民間団体から脱脂粉乳や小麦、缶詰など(ララ物資)が送られてきました。そして昭和21年12月24日、東京・神奈川・千葉で試験的に学校給食が実施され、戦後の学校給食の記念日となりました。



どうしてこの週になったの？

12月24日は冬休みになるため、1か月遅らせた1月24日から30日までを全国学校給食週間と決め、さまざまな行事が行われるようになりました。



★穫まるごと食べちゃろうデー★ 24日【ブロッコリー】

【栄養価】
【マメ知識】

ビタミンCが多くふくまれ、つかれた時、かせ予防に効果的です。
作られている地域には、大島や大井、三見があり、山口県で1番の産地です。
もともとヨーロッパのイタリアの野菜でカリフラワーとともにキャベツから作られた野菜です。

