



★給食指導目標「楽しい食卓作りの工夫をする」 ☆栄養指導目標「バランスよく食べよう」



あけましておめでとございます
本年もよろしくお願ひ致します



いよいよ今年度も残すところ3ヶ月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意していきたいと思っておりますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなるので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう！手洗い・うがいも忘れずに！（^^）

1月の行事食

(1/1)お正月

(1/7)七草

(1/11)鏡開き

(1/15)小正月

ムーチャー(1/24)
(旧 12/8)



学校給食週間1/22(月)~26(金)

学校給食は当初、子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するためのものでしたが、現在では朝食欠食などの食習慣の乱れ、食べ過ぎや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加などが心配されることから、様々なことを学ぶ「教材」としての役割を担っています。この期間中の給食は、「世界の料理」をテーマにして、提供したいと思います！！おたのしみに～！（^^）

『おなかいっぱい幸せごはん』WFP エッセイコンテスト2017より

WFP エッセイコンテストとは小学4年生から大人までを対象に毎年行われています。今回は「おなかいっぱい幸せごはん」をテーマに開催され、応募1作品につき協力企業から途上国の子どもたちに30円(給食4日分)が寄付される仕組みになっています。本年度の応募は過去最高の19075作品。今月は受賞作品から1作品を紹介いたします。ぜひ読んでみてください。

<WFP賞(最優秀作品)>「ありがとうの味」東京都 玉川学園高等部 3年 岡田 萌さん

私の家は五歳のときから、母と私の二人で暮らしている。それから今まで、母はほぼ毎日、夜遅くまで仕事をしながら私を十三年間一人で育ててくれた。

母は休日もしがしく、私はあまり母の作る朝ごはんや夜ごはんを食べる回数が少なくなっていった。小学生のころ、遠足でお弁当を持っていくことになっていた。前日の夜もしがしそに遅くまで帰ってこない母のことが心配になり、お弁当が必要だということを私は母に言えずにいた。母の帰りを待っていたとき、母から1本の電話が入った。「明日、お弁当に何入れて欲しいか言っていていいよ。何でも作ってあげる。」

私はこの母の声を聞いて、今まで言えなかった寂しさと、感謝と、嬉しさがあふれて涙が止まらなかった。次の日の遠足で母からのお弁当を開いたとき、私はとても胸がいっぱいになった。お弁当箱の中は私の好きな物ばかりがカラフルに並べられていて、色々なことを考えながら、そして私のことを想いながら作っている母の姿が浮かんだからだ。そのとき食べたお弁当は、きっと誰のものよりもおいしく、温かいものだった。

その日の夜、私は母の帰りを待ちながら、母のためのおにぎりをいくつか作った。家に帰ってきた母は目に涙をうかべながら、ありがとうと笑ってくれた。料理がただでさえ苦手な小学生の私が作ったおにぎりはきっと、塩加減もめちやくちなものだったろう。それでも母は、おいしい、とくり返ししながら私の作った「ありがとうの味」のおにぎりを嬉しそうに食べてくれた。だから私にとっておにぎりは、特別なものなのだ。
(学校給食 2018・1月・NO. 758より)

●1月の採用献立 第3回目●

保健委員会と保健給食委員会のみなさんに給食の献立を考えてもらいました。図書室にある本の中から料理が載っているものを選び、自分で献立を組み合わせます。さすがにできない料理もありますが、出来る限り採用します！どんな本なのか図書室に行って探して読んでみましょう。今回は、おでんを給食用にアレンジしました。委員のみなさん、アイデアをありがとう！

・6年 玉城 清菜さん 「はらぺこのさま」1/15(月) *お楽しみに～！！*

日付	こんだて名	赤の食品♥ 血や肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品♣ からだの調子をととのえる	調味料
毎日	牛乳	牛乳			
9 (火)	カレーうどん	豚肉 油あげ	うどん 油	人参 玉葱 小松菜 椎茸	カレー粉 カレー粉 酒 醤油 塩 みりん かつおだし
	ポテトたこ揚げ☆♪	たこ 青のり 卵 ベーコン	じゃがいも 小麦粉 油 でん粉	長ねぎ	こしょう ウスター 塩
	大根の和え物	ツナ わかめ	白ごま 砂糖	大根 人参 豆苗	醤油 塩 酢
3学期 スタート	ソフール	ソフール			
10 (水)	セサミシークワサー トースト		バーガーパン マーガリン ごま 砂糖	シークワサー	
	白菜と大根のスープ煮	いんげん豆 鶏むね	油	大根 白菜 人参 パセリ	醤油 塩 鶏だし しょう
	カップチーズオムレツ	卵 ベーコン 牛乳 チーズ	砂糖	玉葱 ピーマン	塩 しょう
	くだもの			タンカン(予定)	
11 (木)	ゆかりごはん		米 麦	ゆかり	
	ししゃもの石垣揚げ	ししゃも 卵	小麦粉 白ごま すり白ごま 油		塩 しょう
	油あげと冬野菜の和え物	油あげ	すり白ごま 砂糖	白菜 小松菜 人参	りんご酢 醤油
	ほっとぜんざい	金時豆	もち粉 砂糖 粉黒糖		塩
12 (金)	麦ごはん		米 麦		
	ワンタンスープ	豚肉	ワンタンの皮 小麦粉 油	キャベツ 人参 にら	醤油 塩 しょう 鶏だし
	マーボー大根	豆腐 豚ひき 大豆 みそ	ごま油 砂糖 でん粉	しょうが 長ねぎ にんにく 大根	豆板醤 醤油
	みかん寒天	アガー	砂糖 みかんジュース	みかん缶	
15 (月)	麦ごはん		米 麦		
	おでん	厚あげ ちくわ 昆布 手羽元 うずら卵		三角こんにやく 大根 人参 だいこん葉	かつおだし 塩 醤油 みりん 酒
	切干大根とかにかま サラダ☆♪	かにかま 糸けずり	砂糖	切干大根 もやし きゅうり	薄口醤油 酢
	くだもの			あまさん(予定)	

日付	こんだて名	赤の食品♥ 血や肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品♣ からだの調子をととのえる	調味料
16 (火)	冬野菜ときのこの クリームスパゲティ	鶏むね 牛乳	スパゲティ オリーブ油 小麦粉	玉葱 黄人参 ほうれん草 しめじ えのき にんにく	鶏だし 塩 黒こしょう
	シーフードサラダ☆♪	えび <u>いか</u>	オリーブ油	カリフラワー ブロッコリー 豆苗	塩 こしょう 酢
	キャラメルポテト		さつまいも 油 バター 砂糖		
17 (水)	ガッパオ ライス	麦ごはん	米 麦		
		(具)	鶏むね	油	玉葱 ピーマン 小松菜 にんにく 赤ピーマン
	わかめスープ	わかめ	ごま油 白ごま	たけのこ えのき 長ねぎ コーン	塩 こしょう 薄口醤油 鶏だし
	目玉焼き	卵			
大根と春雨の ピリ辛炒め	豚ひき	春雨 油 砂糖 ごま油	大根 だいこん葉 人参 にんにく しょうが	豆板醤 塩 こしょう 醤油	
18 (木)	コッペパン		コッペパン		
	マッシュルームスープ	ベーコン 牛乳	じゃが芋 小麦粉 バター 油	人参 玉葱 マッシュルーム コーン パセリ	塩 こしょう 鶏だし
	ツナサンド	ツナ	砂糖 マヨネーズ	きゅうり 赤玉葱 ピクルス	塩 こしょう
	魚のカレーフリッター	わかさぎ 卵	油 小麦粉 でん粉		塩 黒こしょう カレー粉
19 (金)	くだもの			タンカン (予定)	
	麦ごはん		米 麦		
	たぬき汁	豆腐 油あげ	さといも	大根 こんにやく ごぼう 人参 ねぎ 椎茸	醤油 みりん 酒 かつおだし
	魚の黄金焼き	しいら 卵 スキムミルク 青のり	すり白ごま 黒ごま	コーン	塩 酒
	納豆みそ	ひきわり納豆 糸けずり 赤みそ 赤だし	砂糖 油	しょうが	みりん
22 (月)	くだもの			クガニー (予定)	
	麦飯		米 麦		
	小松菜のすまし汁	油あげ		玉葱 しめじ 小松菜	かつおだし 塩 醤油
	魚の塩焼き	さけ	油		塩 酒
23 (火)	即席漬け		白ごま	大根 黄人参	塩
	ジャンバラヤ (スパイシー炊き込みご飯)	豚ひき 大豆	米 麦 あわ 砂糖 油	いんげん セロリ にんにく 玉葱 マッシュルーム トマト缶 生姜	塩 こしょう カレー粉 ケチャップ チリペッパー
	ブロッコリーとポテトの ソテー	ベーコン	油 じゃが芋	ブロッコリー	塩 こしょう
	コブサラダ	卵 鶏もも		人参 キャベツ アボガド	コブドレ 塩 こしょう
23 (火)	くだもの			りんご (予定)	

日付	こんだて名	赤の食品♥ 血や肉、骨をつくる	黄の食品◆ 熱や力になる	緑の食品♣ からだの調子をととのえる	調味料
24 (水)	沖縄風やきそば	豚肉 ちきあぎ	沖縄そば 油	キャベツ にんにく にら もやし 人参	塩 醤油
	スリル小のから揚げ	きびなご	小麦粉 でん粉 油		塩 こしょう 酒
	テークニウスサー	厚あげ 鶏もも 昆布 赤みそ	油	大根	かつおだし
	カーサムチー		もち粉 砂糖 紅芋		
25 (木)	胚芽バーガーパン		胚芽バーガーパン		
	ボルシチ (ピーツ入りのスープ)	豚肉	じゃが芋 小麦粉 砂糖 バター 油	人参 キャベツ 玉葱 ピーツ トマト缶 にんにく パセリ	ケチャップ 赤ワイン 鶏だし 塩 ウスター こしょう
	ピロシキ風 (炒めもの)	牛ひき	油	おから ピーマン 玉葱 黄人参	塩 こしょう カレー粉
	ロシア風サラダ	さけ	砂糖 オリーブ油	はつか大根 豆苗 赤玉葱 カリフラワー	塩 こしょう 酢
	スライスチーズ	スライスチーズ			
26 (金)	麦ごはん		米 麦		
	カルル☆♪ (スープ)	むきえび 鶏むね 牛乳	じゃが芋 小麦粉 バター ココナッツミルク	白菜 ピーマン 赤ピーマン コーン 人参	白ワイン 塩 こしょう 鶏だし
	フェジョアーダ (豆の炒め煮)	金時豆 豚肉 ウインナー	油	マッシュルーム 玉葱 にんにく パセリ	赤ワイン ケチャップ チリペッパー 塩 黒こしょう ウスター
	フルーツサラダ	ヨーグルト	オリーブ油 砂糖	もも缶 きゅうり レタス りんご	マスタード 酢 フレンチドレ
29 (月)	麦ごはん		米 麦		
	ゆし豆腐汁	ゆし豆腐 アーサ 白みそ			かつおだし
	ちきあぎ	すり身 卵	でん粉 油	ごぼう 人参 豆苗	塩
	茎わかめのきんぴら	茎わかめ 豚肉	砂糖 油 白ごま	たけのこ 黄人参 こんにやく	醤油 みりん 七味
	くだもの			クガニー (予定)	
30 (火)	あんかけ麺 ☆♪	めん	中華めん 油		
	あんかけ	<u>いか</u> 豚肉	砂糖 ごま油 でん粉	白菜 人参 もやし ねぎ しょうが	酒 オイスターソース 醤油 鶏だし
	揚げししゃも	ししゃも	でん粉 油		塩
	中華和え	卵 ハム	砂糖 ごま油	大根 黄人参 豆苗	醤油 酢
30 (火)	ごま菓子		黒ごま 白ごま 粉 黒糖 砂糖 水あめ		塩
	31 (水)	もずく丼	麦ごはん	米 麦	
もずく丼 (具)		もずく 鶏ひき	油 砂糖 でん粉	しょうが しめじ 玉葱 人参 いんげん コーン	醤油 塩 みりん 酒 かつおだし
31 (水)	沖縄風みそ汁	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ		パイヤ 冬瓜 からし菜	かつおだし
	ウムニー		さつまいも 砂糖 もち粉		塩