



1月こんだてひょう



久慈拓陽支援学校

	朝食(あさ)	昼食(ひる)	エネルギー(kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの働きを助けるもの	夕食(よる)	おやつ
11 水	とうじつ きしゅ 当日帰舎	ハヤシライス わかめとツナのあえもの ヨーグルト ぎゅうにゅう	小 664 中・高 793	ぎゅうにく わかめ くきわかめ まぐろ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう さとう アーモンド マヨレ	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく キャベツ にんじん かいわれな	ごはん みそしる ぶたにくのちゅうかいため シルバーサラダ オレンジ	ピザポテト チョコ
12 木	ごはん みそしる ごもくあつやきたまご さつまあげとやさいのソテー あじつけのり りんご ヤクルト	ひえごはん みそしる ぶたにくのいために コーンスロー つぼづけ オレンジ ギゅうにゅう	小 631 中・高 757	こおりどうふ みそ ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ひえ あぶら さとう	だいこん にんじん たまねぎ にんじん チンゲンサイ たけのこ レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん オレンジ	ごはん みちのくじる さばのおおやき にくじやが ブロッコリー・トマトそえ	クリームコロン いちごづくし ハッピーターン
13 金	ごはん みそしる はくさいのごもくに おつかあえ ふりかけ みかん ヤクルト	コッパン(ブルーベリージャム) たもぎだけとたらのクリームに プレーンオムレツ ブロッコリー・チェリーそえ ぎゅうにゅう	小 638 中・高 774	たら スキムミルク プレーンオムレツ ぎゅうにゅう	コッパン じゃがいも	ブルーベリージャム にんじん たまねぎ たもぎだけ グリンピース ブロッコリー さくらんぼ	き せい び 帰 省 日	
16 月	当日帰舎	キンパふうたきごみごはん みそしる きびなごのかりかりフライ おひたし バナナ ぎゅうにゅう	小 651 中・高 776	ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ みそ きびなごフライ おひたし バナナ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく はくさい にんじん ほうれんそう もやし バナナ	ごもくチャーハン きのこスープ ツナいりあつやきたまご ちゅうかうおひたし りんご	ぜいたく ラングロール こつぶっこ
17 火	ごはん みそしる にくだんごやさいのもの からしあえ ふりかけ パイナップル ヤクルト	むぎごはん みそしる とうふチャンプルー パンサンスー みかん ぎゅうにゅう	小 650 中・高 775	わかめ みそ ぶたにく とうふ みそ ハム きんしたまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あわ ビーフン ごまあぶら さとう はるさめ ごまドレッシング きゅうり みかん	ねぎ にんじん たまねぎ もやし いら きゅうり みかん	ごはん みそしる ぎゅうにくのオイスターソースいため マカロニサラダ オレンジ	シルバーヌケーキ おととこ
18 水	ごはん みそしる やきざかな おひたし ポイルかまぼこ ようなし ヤクルト	むぎごはん みそしる ポークソテー・メキシカンソース ごぼろサラダ ポイルキャベツ バナナ ギゅうにゅう	小 650 中・高 760	あぶらあげ みそ ぶたにく マヨレ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター さとう マヨレ	だいこん にんじん たまねぎ コーン ビーマン トマト ごぼう にんじん レタス きゅうり かいわれな キャベツ バナナ	ごはん フイヤベース ポテトクロック だいこんのさっぱりサラダ ポイルキャベツ みかん	ジョア ポテトフライ
19 木	ごはん みそしる なつとう ハムとキャベツのソテー あじつけのり グレープフルーツ ヤクルト	シーフードピラフ やさいスープ ようふうたまごやき ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう	小 654 中・高 780	いか えび あさり たまご スキムミルク ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ にんじん たまねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん りんご	ごはん ワントンスープ とりのからあげ さんしょくナムル ブロッコリーそえ バナナ	ホームパイ なんぶせんべい ごま
20 金	ごはん みそしる いわしのきしゅううめに かわりきりほしに ふりかけ みかん ヤクルト	わかめうどん ちくわのいそべあげ いんげんのアーモンドあえ りんごゼリー ぎゅうにゅう	小 624 中・高 736	わかめ かまぼこ ちくわ あおのり アーモンド さとう ぎゅうにゅう	うどん こむぎこ コーンスターチ あぶら さとう いんげん にんじん	はねぎ	きつぎ にち しんがく ひ 毎月19日は『食育の日』 1月のテーマ： あつあつ ころも からだ 熱々メニューで心も体もポカポカに！	
23 月	1/24~30 学校給食週間	むぎごはん / ふりかけ みそしる たらのオイスターソースいため スパゲティーサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	小 636 中・高 751	ふりかけ とうふ みそ たら ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりに あぶら さとう ごまあぶら スパゲティー マヨレ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース エリンギ にんじん たまねぎ ほうれんそう たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ にんじん りんご	ごはん たまごいりやさいスープ すぶた ほたてのクリームサラダ バナナ	まがりせんべい セブーレ
24 火	ごはん みそしる さばのみそに ナムルふううにびたし のりのつくだに りんご ヤクルト	いちごにのたきごみごはん わかだけすましじる とうふクロック ごまあえ ポイルキャベツ バナナ ギゅうにゅう	小 616 中・高 743	あわび うに わかめ とうふ まぐろ ごま さとう ぎゅうにゅう	こめ やきふ パンこ こむぎこ あぶら さとう	にんじん しそは たけのこ はねぎ たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ にんじん バナナ	やさいたつぶりみそラーメン あげギョーザ ブロッコリーそえ りんごゼリー	かたあげポテト カントリーマアム
25 水	ごはん みそしる やきざかな おひたし ポイルかまぼこ ようなし ヤクルト	むぎごはん かんたいこんじる さけのからあげ・やさいあんかけ ポテトサラダ マンゴープリン ぎゅうにゅう	小 653 中・高 770	こおりどうふ とりこく みそ さけ じゃがいも マヨレ ぎゅうにゅう	こんにやく かたくりに あぶら さとう マヨレ	だいこん にんじん ねぎ たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン きゅうり コーン にんじん グリンピース	やきにくとん みそしる ごもくきんぴら なめだけあえ ようなし	プリン ゆきのやど
26 木	ごはん みそしる あつやきたまご ひじきのいために ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ひつつみじる あげどりのあまからソース かわりきりほしに いそあえ みかん ギゅうにゅう	小 648 中・高 779	あぶらあげ とりこく とりこく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ かたくりに こむぎこ あぶら さとう	ごぼう にんじん ねぎ しょうが きりごたいこん コーン にんじん グリンピース ほうれんそう はくさい みかん	ごはん むらもじる さばのちようせんやき シーザーサラダ ポイルキャベツ バナナ	ハビースター ドテカイラーメン ラクラッシュ
27 金	ごはん みそしる いりどうふ おひたし のりのつくだに パイナップル ヤクルト	サンドウィッチ(ジャム・たまご) ゆめぎゅうにゅうとやさいのスープ まめツナサラダ りんご ぎゅうにゅう	小 634 中・高 778	たまご ベーコン あさり ギゅうにゅう まぐろ だいず ぎゅうにゅう	しょうパン マヨネーズ じゃがいも ごま	パセリ いちごジャム にんじん たまねぎ かぶ えだまめ だいこん きゅうり にんじん かいわれな りんご	き せい び 帰 省 日	
30 月	当日帰舎	こだいまいりごはん せんべいじる さばのてりやき おにしめ おひたし バナナ ギゅうにゅう	小 643 中・高 763	とりこく さば まめちくわ おひたし ぎゅうにゅう	こめ こだいまい おおむぎ なんぶせんべい さとう こんにやく さとう	ごぼう にんじん ねぎ しょうが にんじん だいこん たけのこ いんげん ほうれんそう もやし バナナ	ポークカレーライス ごぼうのごまサラダ ふくじんづけ カップdeヤクルト	すみっこぐらし コロコロラスク ペンシルカルパス
31 火	ごはん みそしる わかだけしのだに ゆかりあえ あじつけのり オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる いそじやが ハムとキャベツのごまネーズあえ りんご ぎゅうにゅう	小 644 中・高 774	とうふ みそ まめちくわ ギゅうにゅう ほたて ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいもこんにやく あぶら さとう マヨレ ごま	えのきだけ にんじん にんじん たまねぎ いんげん しょうが キャベツ ビーマン パプリカ りんご	ごはん のっぺいじる ぎせいどうふ ささかまぼこのてんぷら ポイルキャベツ つぼづけ グレープフルーツ	ぼりんこ ブラックサンダー



食育だより

あけましておめでとうございます。冬休みが終わり、学校給食が始まります。みなさんがいつも食べている給食は、いつから始まったのか、知っていますか。学校給食の歴史をふり返ってみましょう。

おにぎりから始まった学校給食

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在 (2023年)
<ul style="list-style-type: none"> おにぎり 塩さけ 菜の漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー 	<ul style="list-style-type: none"> ツイストパン 牛乳 卵とほうれん そうのグラタン えびのサラダ くだもの(みかん) 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 牛乳 豆腐のハンバーグ あえ物 みそ汁 みかん

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。

©少年写真新聞社2022

1月24日～30日は全国学校給食週間です

学校給食は、栄養バランスがよく、子どもたちの心身の発達や健康を支え、食に関する指導をすすめるための教材になっています。また、偏った食生活、肥満傾向など、子どもたちの食生活を取り巻く環境が大きく変化している中で、学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。学校給食週間では、子どもたちや先生だけではなく、地域の人にも、学校給食の意義や役割について理解を深め関心を高めるために、全国でさまざまな行事が行われています。

この機会に家族で給食について考えてみませんか

お正月に食べるおせち料理

おせち料理とは、もともと季節の変わり目の「節日」に、神様に供える食べ物「御節供」が略されたものです。その後、特に大切な節日であるお正月のみ、「おせち料理」と呼ばれるようになりました。おせち料理の一つひとつに、意味があり、願いが込められています。

また、家庭や住んでいる地域によって、料理や重箱の詰めかたなども違います。自分の住んでいる地域や家のおせち料理はどんなものでしょうか。



SDGs ~未来のために今できることを考えよう~

SDGsとは「持続可能な開発目標」のことです。よりよい世界をつくるために、2030年までにすべての国の人々が自主的に取り組んでいくための17の目標が国際連合で採択され、「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことが理念となっています。目標への取り組み方はさまざまです。例えば、給食を残さないこと、水を出しっぱなしにしないことなども、よりよい世界をつくる第一歩になります。自分にできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

2030年までに達成すべき17の目標



SDGs(持続可能な開発目標)

14. 海の豊かさを守ろう

海は、地球の面積の7割を占め、豊かな資源をわたしたちに与えてくれます。ところが、魚のとり過ぎにより資源が減り、わたしたちが出すプラスチックなどのごみや排水によって海が汚れてしまっているなどの問題を抱えています。

海の豊かさを守るために、自分たちにできることを、考えてみましょう。



花と茎を食べる ブロッコリー

ブロッコリーは、花のつぼみと茎を食べる緑黄色野菜です。わたしたちがよく食べているつぶつぶした部分はつぼみが集まったものです。

ブロッコリーには、カロテンやビタミンC、ミネラル、食物繊維など、わたしたちの健康に必要な栄養素がたくさん含まれています。

