

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
11 (水)	○	七草ご飯	鶏肉	牛乳／	かぶ(葉) 小松菜 せり	かぶ 生姜	米	ごま サラダ油	759	32.5	18.7	3.57
		鰯(サワラ)のゆず味噌かけ	味噌 サワラ			生姜 ゆず	でん粉 きび砂糖					
		ひじき入りごま和え		ひじき	人参	キャベツ 切干し大根	きび砂糖	ごま				
		沢煮椀	高野豆腐 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにやく	サラダ油				
		★白玉あずき	小豆				白玉餅 きび砂糖					
12 (木)	○	鶏そぼろご飯	大豆 高野豆腐 鶏肉	牛乳／		生姜 長葱 グリンピース	米 麦 きび砂糖	サラダ油	843	33.6	29.7	2.95
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜	生姜 切干し大根 とうもろこし もやし	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		豚汁	豆腐 味噌 油揚げ 豚肉		人参	ごぼう 生姜 大根 長葱	じゃが芋 こんにやく	サラダ油				
		抹茶ミルクゼリー		寒天 牛乳			砂糖	生クリーム				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
13 (金)	○	ピザトースト	ソーセージ	牛乳／ チーズ	ピーマン	玉葱 マッシュルーム	食パン	サラダ油	779	31.5	28.2	3.10
		マカロニサラダ	ツナ		人参	キャベツ レモン	マカロニ	サラダ油				
		ポトフ	豚肉		かぶ(葉) 人参	かぶ セロリー 玉葱	じゃが芋					
		りんご				りんご						
		きな粉大豆	大豆 きな粉				三温糖					
16 (月)	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 味噌 豚肉	牛乳／	トマト 人参 ピーマン	生姜 玉葱 干し椎茸	スパゲティ きび砂糖	サラダ油	827	31.4	26.3	2.40
		ブロッコリーのカラフルサラダ			人参 ブロッコリー	玉葱 とうもろこし レモン	じゃが芋 きび砂糖	サラダ油				
		紅茶ケーキ	卵	牛乳			米粉 小麦粉 きび砂糖	バター サラダ油				
		小魚		煮干し								
17 (火)	○	豆腐入り中華丼	味噌 豆腐 いか えび あさり なんと 豚肉	牛乳／	人参	生姜 玉葱 長葱 白菜 きくらげ	米 麦 でん粉	ごま油 サラダ油	820	29.5	22.2	2.67
		大学芋					さつまいも 水あめ きび砂糖	ごま 大豆油				
		大根とわかめのスープ	鶏肉	わかめ		生姜 大根 長葱 しめじ		サラダ油				
		★はるか(柑橘果物)				はるか						
		炒りカシューナッツ						カシューナッツ				
18 (水)	○	ひじきご飯	油揚げ	牛乳／ ひじき	人参	ごぼう	米 麦 きび砂糖	サラダ油	750	27.2	17.2	3.63
		煮込みおでん	なんと 揚げボール 焼きちくわ	昆布	人参	大根	じゃが芋 こんにやく					
		かぶときゅうりのごま酢和え			かぶ(葉)	かぶ きゅうり	きび砂糖	ごま				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		大豆小魚	大豆	煮干し								
20 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		766	32.0	19.2	2.86
		のりの佃煮		のり			砂糖					
		いかフライ	いか				パン粉 小麦粉	大豆油				
		ごぼうと大豆のサラダ	大豆		小松菜 人参	キャベツ ごぼう	きび砂糖	ごま サラダ油				
		石狩汁	豆腐 味噌 鮭 豚肉		人参	大根 玉葱 とうもろこし	じゃが芋					
		スイートスプリング(柑橘果物)				スイートスプリング						

今日は鏡開きです。お正月に神や仏に供えた鏡もちを下げ、て食べる、日本の年中行事です。神仏に感謝し、無病息災を祈願します。

はるかは、日向夏の種から偶然生まれた品種の柑橘類です。レモンのような黄色い皮ですっぽうな見た目ですが、酸味は少なく上品な甘さがあります。

あけましておめでとうございます。新しい年が始まりました。
みなさんお正月はどのように過ごしましたか？1月はお正月料理に始まり、七草がゆ、鏡開きなど様々な行事があり行事食を味わう絶好の機会です。日本の伝統文化である行事の意味や行事食の由来、内容などを知り、伝えていきましょう。



受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。



おせち料理



おせち料理は、もともと、節日(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

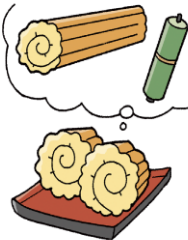
Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. かぜの予防には「十分な睡眠」と「規則正しい食事」で生活リズムを乱さず、過ごすことが大切です。頑張るあまり、夜おそくまで試験勉強をしていると、寝不足になり、生活リズムが乱れる原因になります。試験日当日、最高の状態で力が発揮できるように睡眠時間、食事の時間を確保したスケジュールで、勉強の時間をつくるようにしましょう。



学問への願いを込めた「だて巻き」

正月に食べるおせち料理には料理や食材によってさまざまな意味が込められています。だて巻きはおせち料理の一つで、その形は巻物に見立てられていて、「学問がよくできるように」との願いが込められているといわれています。



日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
23 (月)	○	ポークカレーライス	味噌 豚肉	牛乳／脱脂粉乳 チーズ	人参	ビクルス 生姜 玉葱 にんにく グリーンピース	米 麦 小麦粉 じゃが芋	マーガリン サラダ油	846	27.7	24.1	2.51
		小松菜とわかめのナムル		わかめ	小松菜	もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		フルーツ和え				みかん なつみかん 黄桃 白桃						
		大豆小魚	大豆	煮干し								
1月24日～30日 全国学校給食週間			学校給食の意義や役割について多くの人に知らせ、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。 24日に北海道、26日に新潟県、30日に埼玉県の郷土料理を献立に取り入れ、紹介していきます。									
24 (火)	○	白飯		牛乳／			米 麦		851	31.0	28.4	2.51
		手作りふりかけ	かつお節	のり 小魚ちりめん			きび砂糖	ごま				
		★ザンギ（北海道）	鶏肉 卵			生姜 にんにく	でん粉	大豆油				
		青大豆とひじきのサラダ	青大豆	ひじき	小松菜	キャベツ レモン	きび砂糖	サラダ油				
		ごま仕立ての味噌汁	味噌 油揚げ		人参	ごぼう 大根 しめじ	じゃが芋 こんにゃく	ごま				
25 (水)	○	セルフホットドック	フランクフルト	牛乳／			コッペパン きび砂糖		808	33.5	32.3	3.26
		鮭と花野菜の豆入りシチュー	大豆 いんげん豆 豆乳 鮭 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	カリフラワー 玉葱	米粉	生クリーム サラダ油				
		さつま芋マセドアンサラダ	味噌		人参	きゅうり 玉葱 どうもろこし	さつま芋	サラダ油				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				
		26 (木)	○	ゆかりご飯		牛乳／	ゆかり粉					
松風焼き	味噌 豚肉 鶏肉 卵				人参	生姜 玉葱	パン粉	ごま サラダ油				
キャベツときゅうりの土佐酢和え	かつお節					キャベツ きゅうり	三温糖					
大豆の磯煮	大豆 油揚げ			ひじき	人参 さやいんげん	干し椎茸	こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
★スキー汁（新潟）	豆腐 味噌 豚肉				人参	ごぼう 大根 長葱	しらたき さつま芋					
27 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		768	38.5	21.0	3.29
		韓国風味付けのり		のり				ごま油				
		小アジのかりかり揚げ		あおさ 小アジ			でん粉	大豆油				
		チンジャオロースー	豚肉		人参 ピーマン	生姜 にんにく たけのこ	でん粉	サラダ油				
		太平燕（タイビーエン）	いか えび なんと すり身ボール 鶏肉		人参 さやえんどう	生姜 玉葱 白菜 もやし きくらげ	春雨	ごま油 サラダ油				
30 (月)	○	すき焼き丼	焼き豆腐 なんと 豚肉	牛乳／	人参	玉葱 長葱 白菜	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油	816	30.7	20.0	3.45
		★味噌ポテト（埼玉）	いんげん豆 味噌				小麦粉 じゃが芋 きび砂糖	大豆油				
		かきたま汁	高野豆腐 卵	わかめ		玉葱 えのきたけ	でん粉					
		ヨーグルト		ヨーグルト								
31 (火)	○	コッペパン		牛乳／			コッペパン		768	28.3	26.4	2.86
		りんごジャム				りんご レモン	砂糖					
		ポテトと青大豆のチーズ焼き	青大豆 ハム	牛乳 チーズ			じゃが芋	生クリーム				
		ツナ入り人参サラダ	ツナ		人参	きゅうり 玉葱	砂糖	サラダ油				
		ミネストローネスープ	赤いんげん豆 ベーコン		トマト 人参 パセリ	キャベツ セロリー 玉葱 にんにく	マカロニ 砂糖	サラダ油				
		アーモンド小魚		煮干し				アーモンド				

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「牛乳／」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25～40)g、脂質/23.1(22.8～27.3)g（摂取エネルギーの20～30%）、塩分/2.5g未満です。

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
・塩さけ
・菜の漬物

昭和22年
(1947年)

・ミルク(脱脂粉乳)
・トマトシチュー

昭和58年
(1983年)

・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)

現在
(2023年)

・ごはん
・牛乳
・豆腐のハンバーグ
・あえ物
・みそ汁
・みかん

「飢えから救う」から「生きた教材」へ ～役割の変化～

貧しい家庭の子どもを救うことから始まった学校給食ですが、社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになり、役割も変化しています。平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。

家族で給食について語り合ってみませんか？

好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。住んでいた地域や世代の違いによって、いろいろな発見や驚きがきっと出てくるはず！

©少年写真新聞社2022