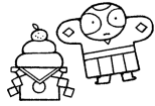


2023年



給食だより

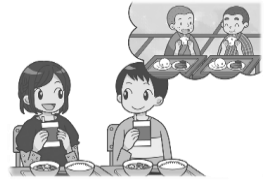
ラッキータイム

学校給食週間について

令和 5 年 1 月
幕別町忠類学校給食センター

◇全国学校給食週間とは

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（当時）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。学校給食の意義や役割について、理解を高める週間として毎年1月24日から30日までを全国学校給食週間としています。



◇学校給食の意義や役割

学校給食は開始当初、子どもたちの空腹を満たし、栄養を改善するためのものでした。現在は子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、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、生きた教材としての役割を担っています。

昔の給食を見てみよう!

昭和22年ごろ トマトシチュー・ミルク	昭和25年ごろ コッペパン・ミルク・カレーシチュー	昭和40年ごろ ソフトめん 五目あんかけ・牛乳・甘酢和え・みかん	昭和51年ごろ カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ
----------------------------	----------------------------------	---	----------------------------------

1月予定こんだて

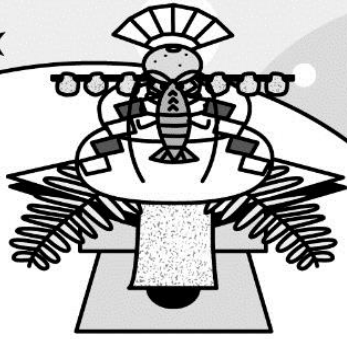
	月	火	水	木	金													
	※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。 ※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。	こんげつ し ばさんひん 今月の地場産品 たまねぎ じゃがいも ながいも かぼちゃ ぶたにく			<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小</td> <td>中</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>651kcal</td> <td>812kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.4g</td> <td>30.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.8g</td> <td>23.5g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小	中	エネルギー	651kcal	812kcal	たんぱく質	24.4g	30.2g	脂質	19.8g	23.5g	13 ごはん 長いものみそ汁 肉だんご キムチ風味サラダ 牛乳 ~おもに体をつくる食べもの 厚揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳 ~おもに体の調子をととのえる食べもの なめこ 長ネギ 玉ねぎ キャベツ いら ~おもにエネルギーのもとになる食べもの ごはん 長いも パン粉 ごま 砂糖 ごま油
一食あたりの平均値	小	中																
エネルギー	651kcal	812kcal																
たんぱく質	24.4g	30.2g																
脂質	19.8g	23.5g																
赤	16 ごはん 豚汁 五目厚焼きたまご こまつなのごま和え 牛乳	17 スパゲッティナポリタン ハムのマリネ パイン 牛乳	18 ごはん 中華スープ 焼きぎょうざ 春雨サラダ 牛乳	19 ブランパン コンソメスープ えびカツレツ コールスローサラダ 牛乳	20 ごはん いもだんご汁 さばのみそ煮 切り干し大根の和え物 牛乳													
赤	豚肉 豆腐 みそ とり肉 もずく 牛乳	ウインナー ハム 牛乳	豆腐 とり肉 豚肉 ハム 牛乳	えび 魚のすりみ 牛乳	油揚げ さば ちくわ みそ 牛乳													
緑	玉ねぎ 人参 大根 ごぼう 長ネギ こんにゃく たけのこ しいたけ もやし こまつな	玉ねぎ 人参 しめじ とうもろこし ピーマン キャベツ パイン	とうもろこし たけのこ いら 長ネギ 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり	大根 人参 長ネギ 干しいたけ 切り干し大根 きゅうり													
黄	ごはん じゃがいも 米油 でん粉 砂糖 ごま	スパゲッティ バター 米油 砂糖 オリーブオイル	ごはん でん粉 砂糖 ごま油 ぎょうざの皮 春雨	パン パン粉 米油 オリーブオイル 砂糖	ごはん じゃがいも でん粉 小麦粉 砂糖 ごま油													
	23 エビピラフ ミネストローネ チキンナゲット 牛乳	24 ちゃんこうどん 信田煮 小魚 牛乳	25 ごはん・ひじきのり じゃがいものみそ汁 いわしのみぞれ煮 ささみの香味塩サラダ 牛乳	26 コッペパン コーンスープ トマトソースオムレツ マカロニサラダ 牛乳	27 チキンカレーライス 果物のヨーグルト和え 牛乳													
赤	えび ベーコン とり肉 牛乳	とり肉 豚肉 油揚げ ひじき 卵 魚のすりみ 小魚 牛乳	ひじきのり 厚揚げ みそ いわし とり肉 牛乳	ベーコン 卵 ハム 牛乳	とり肉 ヨーグルト 牛乳													
緑	玉ねぎ 人参 いんげん トマト パセリ	大根 玉ねぎ 人参 ごぼう 長ネギ 干しいたけ ほうれん草	なめこ 玉ねぎ 大根 もやし きゅうり	玉ねぎ とうもろこし パセリ トマト キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 黄桃 みかん パイン ナタデココ													
黄	ごはん バター 米油 砂糖 じゃがいも でん粉 小麦粉	うどん 春雨 砂糖 でん粉	ごはん じゃがいも 香味塩ドレッシング 砂糖	パン 小麦粉 バター 砂糖 マヨネーズ 米油 マカロニ ごまドレッシング ごま油	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 米油													
	30 切り干し大根のまぜごはん かぼちゃのみそ汁 焼き春巻き 牛乳	31 焼きそば わかめスープ コーンフライ 牛乳	今月の食育目標—みんなで楽しく食べよう ◆食事のあいさつをする ◆食器をもって、正しい姿勢で食べる ◆ひじをついて食べない ◆くちやくちやと音をたてて食べる ◆がちゃがちゃと食器の音をたてない ◆食事中に立ち歩かない ◆いただきます ◆ごちそうさま 															
赤	油揚げ みそ 豚肉 ひじき 牛乳	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳																
緑	いんげん 人参 切り干し大根 かぼちゃ 玉ねぎ えのき キャベツ 長ネギ	キャベツ 玉ねぎ ピーマン 人参 たけのこ しめじ 長ネギ とうもろこし																
黄	ごはん 米油 ごま油 砂糖 春雨	焼きそばメン 米油 ごま油 砂糖 でん粉 パン粉																

しょう がつ お正月 3 択 クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちよっとむずかしい
 レベル★★★=とってもむずかしい

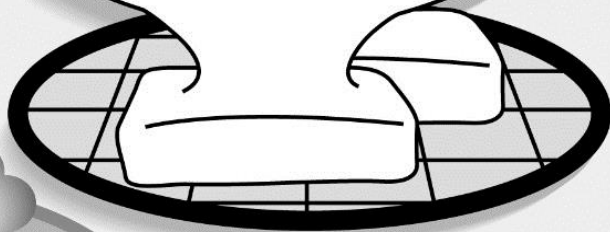
レベル★

Q1



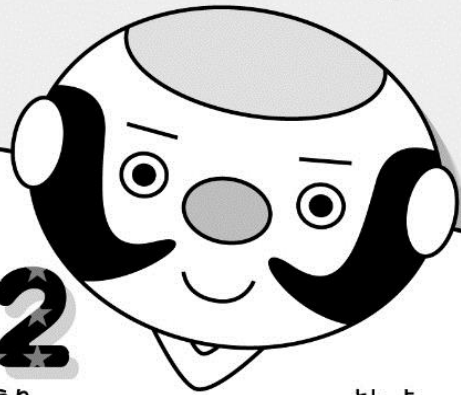
しょうがつ かざ お正月に飾る、このおもちの名前は？

- 1 二段もち
- 2 鏡もち
- 3 だるまもち



レベル★★

Q2



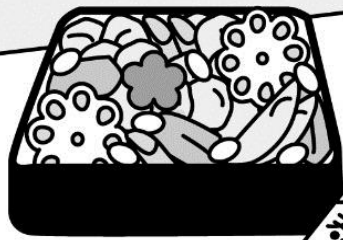
おせち料理の「エビ」は、お年寄りに例えて長生きしますようにという願いが込められています。なぜでしょう？

- 1 エビのひげが長いから
- 2 エビの腰が曲がっているから
- 3 エビは長生きする生物だから



レベル★★

Q3



おせち料理には、ごぼうや里いも、れんこんなどの野菜を煮た「煮しめ」が入っています。それはなぜでしょう？

- 1 「家族が仲良く暮らせるように」という願いから
- 2 「ご飯をたくさん食べられるように」という願いから
- 3 「頭が良くなるように」という願いから

Q4

豊作を願っておせち料理で食べる、甘辛い小魚を「田作り」と呼ぶのはなぜでしょう？

- 1 昔、田んぼの中に小魚が泳いでいたから
- 2 昔、田植えのおやつに干した魚を食べたから
- 3 昔、干した魚を田んぼの肥料に使っていたから

レベル★★★

Q5 レベル★★

1月7日に食べる春の七草の中で、「スズナ」とは何の野菜でしょう？

- 1 かぶ
- 2 大根
- 3 にんじん

