

給食だより 1月号

1月の地産地消

米 相生産豆腐 若さのみそ ゆず果汁
たまねぎ じゃがいも 白ねぎ キャベツ
はくさい にんじん だいこん にんにく
干しいたけ ちりめんじゃこ ほしえび

1月のかみかみ献立

11日(木) マカロニのかりんとう
18日(木) おさつスティック
25日(木) 玄米入りスープ









あけましておめでとうございます。今年もみなさんにとって、よい年となりますことをお祈りしています。『新春』とはいえ、寒さはこれから一段と厳しくなります。風邪や感染症の予防につとめ、新しい年を元気にスタートしましょう。

1月24日(水)~30日(火)

『全国学校給食週間』が始まります

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持参できない児童に昼食を出したのが始まりとされます。その後、給食は全国に広まりましたが、戦争中は中断され、戦後に海外からの救援物資で再開され、栄養が不足しがちだった多くの子どもたちを救いました。当時の気持ちを忘れず、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食の一層の充実と発展を図ることを目的に、全国学校給食週間が定められました。

この期間には、全国の学校で、学校給食に関するさまざまな行事や献立が企画されています。

学校給食の7つの目標 ~学校給食法より~ 	健康な体づくり 	望ましい食生活の お手本に 	助け合い、協力して 楽しく食べる 
自然の恵みに感謝する 	働く人たちに感謝して 食べる 	地域の食を知り、未来に 伝える 	食を通して社会のしく みを知る 

令和5年度相生市の学校給食週間の献立テーマ『西播磨の魅力めし』

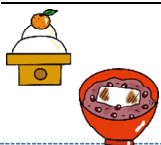
今年度は、月に一度実施している特色ある献立『もりもり食べよう!“魅力めし”』の特別編として、西播磨地域4市町の学校給食で登場している魅力的な献立を実施します。※25日(木)【相生市】カキフライは初登場です!

24日(水) 【上郡町】 ポークカレー ライス	25日(木) 【相生市】 カキフライ	26日(金) 【赤穂市】 豚肉とうずら卵 の煮込み	29日(月) 【宍粟市】 サワラの醤油 こうじソース	30日(火) 【佐用町】 マーボー豆腐
---	---------------------------------	---	--	----------------------------------

知っていますか? 1月の食文化

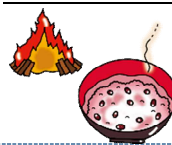
1月は『睦月』と言います。親戚や友人がお互いに行き交って『仲睦まじくする』ことから名付けられました。新年の健康や幸運を願った行事があり、行事食が食べられます。

鏡開き(11日)



鏡餅を下げ、小づちや手で割ってお汁粉や雑煮にします。『歯固め』ともいわれ、丈夫な歯で長生きできることを祈ります。

小正月(15日)



1年の健康と豊作を願い、悪い気を祓うとされた赤い色のあずきを入れたおかゆやご飯を食べる習慣があります。

相生市
学校給食
テーマ

まるまる満点! 多彩なメニュー!

未来につながる 相生の給食!!



日	曜	パン ごはん	牛 乳	お か ず	ざ い り ょ う 名			家庭でとくに とりたいたいのもの	エネルギー	たんぱく質
					ねつや力になるもの	体をつくるもの	体のちようしをととのえるもの		kcal	g
								上段:小学生	下段:中学生	
11	木	パン	○	ポイルフランク(ケチャップ付) ポイルキャベツ とうにゅうクリームスープ マカロニのかりんとう	パン じゃがいも あぶら ごめこ マカロニ さとう	ぎゅうにゅう フランクフルト とりにく とうにゅう みそ	キャベツ たまねぎ にんじん はくさい しめじ	さかなるい	573 707	29.0 34.9
12	金	ごはん	○	たいのてんぷら こうはくあえ ぞうに	ごはん ごめこのてんぷらこ あぶら さとう しらたまだんご	ぎゅうにゅう たい とりにく	だいこん にんじん ゆず果汁 はくさい しめじ こまつな	くだもの るい	614 700	28.3 30.2
15	月	ごはん	○	あつあげのカレーいため もずくじる ヨーグルト	ごはん ごま油 さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ みそ もずく ペーコン とうふ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ	やさい るい	608 713	23.2 26.4
16	火	ごはん	○	ぶたにくとじゃがいものこみ わかさのみそのみそしる ツナみそそぼろ	ごはん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく うすあげ わかさのみそ まぐろフレーク みそ	たまねぎ いんげん しょうが だいこん はくさい にんじん えのきたけ しろねぎ	しゅじつ るい	607 726	23.2 26.7
17	水	(防災給食) 非常用 たきこみ ごはん	○	キャベツいりつくね カンパン つぼづけたくあん みかん	たきこみごはん あぶら カンパン	ぎゅうにゅう キャベツいりつくね	つぼづけたくあん みかん	やさい るい	614 725	16.7 19.1
18	木	パン	○	やきそば ハムサラダ おさつスティック	パン やきそばめん さとう きわかめ あおのり おさつスティック	ぎゅうにゅう ふたにく くきわかめ あおのり こなかつお チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ねぎ コーン	まめるい	571 698	23.6 27.8
19	金	(食育の日) ごはん	○	とりにくとれんこんの ゆずみそがらめ とうふじる あいおいじゃこふりかけ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかさのみそ かまぼこ あひれいさんとうふ ちりめんじゃこ ほしえび あおのり	れんこん たまねぎ にんじん えだまめ ゆず果汁 はくさい しめじ しろねぎ	いもるい	587 703	24.1 27.8
22	月	ごはん	○	あげぎょうざ さんしよくナムル キムチスープ	ごはん あぶら さとう ごま油	ぎゅうにゅう ごめこぎょうざ だいいずのはな ふたにく とうふ みそ	こまつな もやし にんじん はくさいキムチ キャベツ たまねぎ なら	きのこるい	584 732	20.1 23.8
23	火	ごはん	ジョ ア	ぶたにくとだいののみそに かきたまじる	ごはん あぶら さとう でんぷん	ショア ふたにく あつあげ みそ たまご かまぼこ	だいこん こんにやく にんじん いんげん しょうが しめじ たまねぎ ねぎ	ござかな るい	546 662	21.2 24.7
24	水	ポーク カレー ライス ★上郡町の魅力めし	○	コールスローサラダ	ごはん じゃがいも さとう オリーブ油	ぎゅうにゅう ふたにく チキンハム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ コーン レモン果汁	かいそう るい	573 681	18.8 21.6
25	木	米粉パン ★相生市の魅力めし	○	カキフライ(ソース付) ポイルキャベツ げんまいいりスープ	ごめこパン あぶら もちげんまい じゃがいも オリーブ油 さとう	ぎゅうにゅう カキフライ ペーコン	キャベツ たまねぎ にんじん にんにく トマト缶	たまごるい	575 734	18.0 22.5
26	金	ごはん	○	ぶたにくとうずらたまごのこみ ばちじる(たまごぬき)	ごはん さとう でんぷん ばち	ぎゅうにゅう ふたにく うずらたまご かまぼこ うすあげ	こんにやく しろねぎ しょうが にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	さかなるい	609 727	24.7 28.5
29	月	ごはん	ジョ ア	さわらのしょうこうじソース じゃこのかみかみサラダ しるみそじたてのかすじる	ごはん でんぷん あぶら さとう	ショア さわら ちりめんじゃこ ふたにく とうふ みそ	きりほしだいこん こまつな にんじん ゆず果汁 だいこん しろねぎ こんにやく	きのこるい	596 723	23.7 28.4
30	火	ごはん	○	マーボー豆腐 トック	ごはん さとう ごま油 でんぷん あぶら トック	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ みそ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ もやし しめじ ねぎ	いもるい	642 766	23.2 26.8
31	水	ごはん	○	にこみハンバーグ(わふう) ポテトサラダ だいののみそしる	ごはん さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ハンバーグ チキンハム とうふ うすあげ みそ	キャベツ にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ	くだもの るい	626 751	24.5 28.7

※物資の入手の都合で変更があるかもしれませんが、ご了承ください。



つくってまるO! 食べてまるO! 考えてまるO! まるまる満点! 食育チャレンジ2023



朝ごはん 元気いっぱい 那波小4年	朝ごはん スイッチオン 那波小4年	バランスが 良い 那波小4年	食べようよ ごはんを ね 那波小4年	マナーを守り おいしいな 那波小4年	給食は栄養 たっぷり 作ってく れ 那波小4年	ありがどう きゅうしよ く げんきい っぱい 那波小2年	のこさず たべて ころ 那波小2年	おかわり あがる けん 双葉小6年	朝食晩 おなか へる 双葉小6年	みんな おいし い ね 双葉小6年	いただき ます 双葉小6年	食で 元気 よ 双葉小5年	給食は 残さ ずに ! 双葉小5年	給食 あり が 双葉小5年
学校で 最高だ! 双葉小5年	苦手な ものも 食べら れる 双葉小5年	4時間 目頭 の中 は 双葉小5年	食べた よ感謝 の気 もちを 双葉小5年	家族 みんな で 双葉小5年	毎日 お母 さん から 双葉小5年	残さ ずに しよ く 双葉小5年	いた だ き ま す 双葉小5年	おい し い な 双葉小3年	み ん な で 双葉小3年	好 き き ら い に 双葉小3年	給食 は 私 た ち の 双葉小3年	す き き ら い な し て 双葉小3年	好 き き ら い な 双葉小3年	この 味 で き な っ た 双葉小3年