

令和6年1月予定献立表

外房学校給食センター

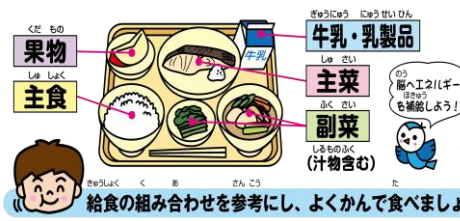
日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
10	水	ハヤシライス チーズサラダ りんごゼリー	508 635 834	今日から3学期の給食が始まります。今月もたくさんの南房総産の食べ物を使っています。青パパイア、じゃがいも、しょうが、キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、菜の花、葉大根、ほうれん草、小松菜、にんじん、大根、さつまいも、里いも、れんこんなどです。しっかりと味わいましょう。
11	木	ごはん / 黒糖ビーンズ サケのおろしあんかけ 炒り鶏 青菜そうじ	515 621 833	今日は鏡開きです。正月に飾ってあった鏡餅を、無病息災を願って食べる行事です。そうじやおろしなどにして食べることが多いです。今日はそうじにして、かぶの葉、小松菜、ほうれん草を入れています。よく噛んで食べましょう。
12	金	ごはん とりのから揚げ煮 切干大根の甘酢あえ 開運みそ汁	517 639 872	今日のみそ汁は、七福神にあやかって7種類の野菜を使っています。また、『ん』がふたつづく運盛りの野菜も使っているので、開運みそ汁と名付けました。れんこん、にんじん、なんきん(かぼちゃ)、いんげん、かんらん(キャベツ)と長ねぎ、かぶが入っています。残さず食べて運を呼び込みましょう。
15	月	ごはん アジの照り焼き さつまいもサラダ なめこ汁	532 655 888	今日のさつまいもは千倉産のものを使っています。さつまいもは、保存できる野菜ですが、寒さにはとても弱いので、冷蔵庫に入れるのはNG! さつまいもにとって最適な温度で保存しておかなければなりません。おいしく食べられるようにしっかりと温度管理をして出荷されています。
16	火	ごはん イカのレモン煮 納豆あえ とん汁	506 629 831	今日の菜の花は三方産のものを使っています。肩凝りを感じさせる食べ物の一つです。カゼなどの予防に欠かせないカロテンやビタミンCが多く含まれています。スーパーなどで売られているのはつぼみだけのものが多いですが、つぼみまわりの葉もおいしいので、給食では葉も活用しています。
17	水	ごはん / 野菜果実ゼリー カツオフライ きんぴられんこん 里の香汁	515 620 832	カツオは鉄分を多く含む魚です。今日のフライは血合いごとあげているので、より鉄分をとることができます。鉄分が不足すると、体中に鉄素が溜まらず、疲れやすさや息切れ、めまいなどにつながります。成長期は大人以上に鉄分が必要なので不足することがないように献立をたてています。
18	木	ごはん / ヨーグルト コーンしゅうまい キャベツのみそ炒め かき玉スープ	494 607 828	キャベツは丸山産のものを使っています。冬キャベツなので、葉の香りがしっかりといて、歯ごたえがあります。給食では一枚一枚はがして洗っていますが、葉の香りがしっかりとれているので、はがしにくいので調理員さんたちは大変です。ですが、おいしいものを安心して食べてもらえるようにがんばっています。
19	金	ごはん とりの照り焼き マカロニソテー カレースープ	502 642 853	ケロッコは、ケールとブロッコリーを合わせた新しい野菜です。2021年に誕生したそうです。ケールはキャベツの原種で栄養価の高いスーパーフードなどともいわれますが、苦みがあり食べづらさがあります。しかし、このケロッコは食べやすくなっています。拓心高校で育てられたものを使っています。
22	月	ごはん / ミルメーク トマトオムレツ わかめサラダ ポーシチュー	526 645 865	今日のシチューに入っているカリフラワーも拓心高校で育てられたものを使っています。ビタミンCやカリウム、食物せんいを多く含む、美肌効果、免疫力のアップ、便秘予防、疲労回復効果が期待できます。火を通すと甘みが強くなり、とてもおいしいので、しっかりと食べましょう。
23	火	ごはん / みかん 納豆 ごまみそポテト すき焼き風煮	532 659 853	今日のじゃがいもは千倉産のものを使っています。みそは甘めに仕上げているので食べやすいです。参考にしたのは、埼玉県秩父の名物、みそポテトです。これはふかしたじゃがいもを炭で焼いてみそをかけたものです。給食用にアレンジをして、素揚げしたじゃがいもにみそをかけ、さらにごまをふりかけました。
24	水	ごはん サバのみりん干し 即席漬け 根菜汁	520 654 860	今日から全国学校給食週間です。昔の給食に近い献立にしています。「昔はこうだったんだな」と考えながら食べてください。今日は最初の給食である山形県の私立小学校で出されたおにぎり、塩サゲ、漬物をイメージしています。最初の給食は明治22年に始まりました。
25	木	ポークカレーライス 小松菜ソテー 福神漬け / りんご	490 628 846	今日は昭和50年代のイメージ給食です。戦後はパンしか出ておらず、パンと筑前煮という組み合わせもあったようです。昭和50年代からごはん給食が開始されました。ドラマ「おいしい給食」の舞台は、この昭和50年代で、ごはんが初めて給食に出る時のメニューがカレーライスでした。
26	金	ごはん 和風ハンバーグ ひじきサラダ 白菜のクリーム煮	507 623 861	昭和40年代のイメージ給食です。和食だけでなく、ハンバーグなどの洋食の王道が出るようになったのがこの時期です。いろいろな料理が献立に取り入れられました。また40年代から牛乳が登場。それ以前は脱脂粉乳でした。これもアメリカからの救援物資の一つで戦後から栄養不足の改善に役立っていました。
29	月	ごはん / ヨーグルト くじら南蛮漬け ゆかり和え ピリ辛みそ汁	511 613 832	今日は南房総市の特産である「くじら」を出しました。今は貴重な食べ物となっていますが、昔はぶた肉やとり肉のほうがか貴重でした。くじらは手に入りやすかったため、昭和20年代後半から昭和50年代の給食で出されていました。家族でも食べたことがある人もいるかもしれません。ぜひ話を聞いてみましょう。
30	火	肉そぼろ丼 けんちん汁 オレンジ	483 618 825	昭和60年代のイメージ給食です。食器などのバリエーションが増えたのがこの時期です。そのため、丼などが出されることが多くなりました。この1週間給食の歴史をイメージした献立を出してきました。給食の歴史はまだ語りつくせません。昔と今の違いなどを調べてみてくださいね。
31	水	ごはん イカのチリソースがけ 切干大根のかき油炒め 中華コンスープ	538 658 879	今日の炒め物に使っている切干大根は拓心高校の大根から作りました。また、にんじんは、12月に学級閉鎖などの茶ってしまったものを大根と同じように干したものです。学級閉鎖などが起っても、食べ物を持てることがないように、いろいろな工夫をしています。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。 ◆学校給食エネルギー摂取基準→幼稚園：490kcal 小学校(中学年)：650kcal 中学校：830kcal

※給食費1月分の振替は1月31日(水)です。振替日の前日までに残高確認をお願いいたします。(幼稚園・小学校4500円、中学校5200円)

集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかると効果的です。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳エネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。



あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を目指してませんか?

お正月の食べ物も言葉パズル

下の絵は、お正月に関連する食べ物です。絵の名前の文字を漢字と読み、残った文字をなぞって、〇〇〇に入る名前を書きましょう。