

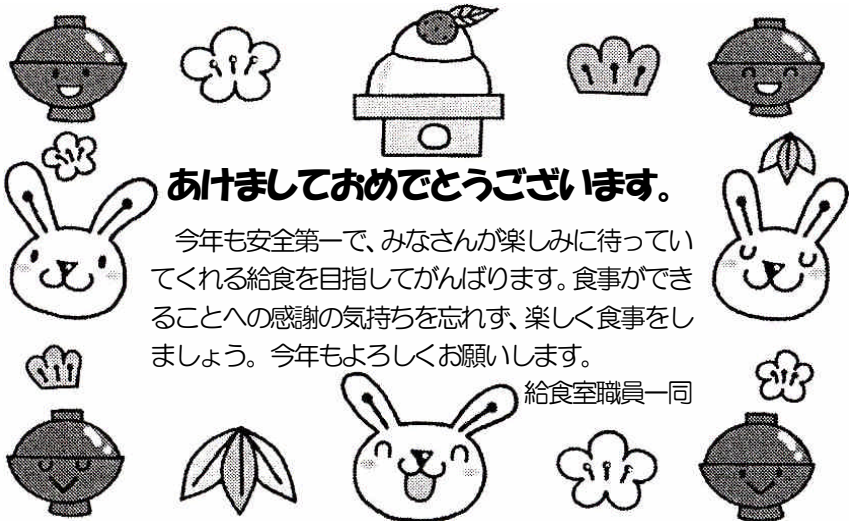
1月の給食だより



平成22年度
村上市立神納中学校

日 (曜)	献立名			血や筋肉のもとになる		体の調子を整える		体温や力のもとになる		エネルギー (kcal)
	主食	飲み物	食品群/主な栄養素 副食	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
11 (火)	揚げパン	牛乳	たこと野菜のレモン酢あえ ミートボールのトマト煮	たこ 豚肉 鶏肉 卵 いんげん豆	牛乳 わかめ チーズ	にんじん パセリ トマト	キャベツ きゅうり レモン 玉ねぎ しめじ とうもろこし にんく	米粉パン 上白糖 グラニュー糖 パン粉 じゃがいも	米油 オリーブ油	844
12 (水)	揚げ麩の 玉子丼	牛乳	ゆかりあえ 七草汁 ムース大福	卵 鶏肉 うすあげ	牛乳	にんじん 大根 きぬさや かつ葉 せり みつば 小根	玉ねぎ きゅうり 大根 ごぼう キャベツ かつ 白菜 なぎ いちげ	米 揚げ麩 上白糖		832
13 (木)	ごはん	牛乳	鯖のしょうが煮 ほうれんそうのからしあえ すいとん汁	さば うすあげ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが 白菜 大根 ごぼう ねぎ	米 三温糖 上白糖 薄力粉 白玉粉		817
14 (金)	ごはん ふりかけ	牛乳	豆腐ハンバーグきのこあんかけ ごま酢あえ みそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 卵 うすあげ	牛乳 スキムミルク	ほうれんそう にんじん	玉ねぎ しめじ しいたけ 大根 もやし ねぎ	米 パン粉 上白糖 片栗粉 じゃがいも	米油 ごま ごま油	833
17 (月)	手巻き おむすび	牛乳	ウィンナー入り玉子焼き ぜんまいの炒め煮 きのこ汁 フルーツヨーグルト	卵 豆腐 ウィンナー うすあげ	のり 牛乳 ヨーグルト	にんじん きぬさや	ぜんまい こんにゃく えのきだけ まいたけ なめこ いちげ ねぎ	米 上白糖 片栗粉 じゃがいも	米油	871
18 (火)	ごはん	牛乳	えび団子揚げ 春雨サラダ 里芋麻婆	えび すりみ ハム 豚肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ にんじん にら	もやし きゅうり 白菜 しょうが にんく ねぎ しいたけ きくらげ	米 片栗粉 はるさめ 上白糖 さといも 三温糖	米油 ごま ごま油	848
19 (水)	ごはん	牛乳	鶏肉の梅風味揚げ なめたけあえ スキー汁 果物(みかん)	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	梅干し もやし なめたけ 大根 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ みかん	米 上白糖 片栗粉 さつまいも	米油	898
20 (木)	わかめうどん	牛乳	ほたての竜田揚げ ごぼうサラダ 果物(りんご)	かまぼこ うすあげ ほたて ツナ	わかめ 牛乳	にんじん	しいたけ ごぼう えのきだけ ねぎ きゅうり りんご	うどん 片栗粉	米油 マヨネーズ	867
21 (金)	ごはん	牛乳	生揚げの甘辛焼き はりはり漬け 大海	生揚げ 大豆 鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳 塩昆布	にんじん きぬさや	切干大根 ごぼう 豆もやし しいたけ こんにゃく	米 薄力粉 上白糖 三温糖 さといも		827
24 (月)	ごはん	牛乳	塩引き鮭 ごまからしあえ 雑煮	さけ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし 白菜 大根 ごぼう しいたけ ねぎ	米 上白糖 もち	ごま	816
25 (火)	食パン ブルーベリー ジャム	牛乳	マカロニグラタン ポイル野菜 ブイヤベース	鶏肉 えび たら ほたて	牛乳 チーズ	パセリ トマト ブロッコリー にんじん	マッシュルーム 玉ねぎ セロリ にんにく	パン 米粉マカロニ 米粉	バター オリーブ油	779
26 (水)	ごはん	牛乳	赤魚のかば焼き たくあんあえ きりたんぽ鍋	あかうお 鶏肉	牛乳 青のり	せり	キャベツ えのきだけ きゅうり たくあん ねぎ しめじ まいたけ ごぼう	米 片栗粉 水あめ 三温糖 きりたんぽ	米油 ごま	809
27 (木)	中華おこわ	牛乳	もやしのごましょうゆあえ 汁ピーファン キャラメルポテト	焼き豚 うすあげ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	しいたけ ごぼう きゅうり とうもろこし ねぎ キャベツ 玉ねぎ	米 ピーファン お米 三温糖 片栗粉 さつまいも	米油 ごま油 ごま バター	826
28 (金)	ブリカツ丼	牛乳	オータムポエムの マヨネーズあえ みそ汁	ぶり 卵 かつお節 豆腐 みそ	牛乳 もずく	オータムポエム	キャベツ きゅうり とうもろこし えのきだけ	米 米粉 米パン粉 三温糖	米油 マヨネーズ	939
31 (月)	卵カレー ライス	牛乳	海藻サラダ 果物(キウイフルーツ)	鶏肉 大豆 うすら卵 いか	チーズ 牛乳 海藻	にんじん	玉ねぎ キウイフルーツ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	米 じゃがいも	米油 ごま油 ごま	916

※ 諸事情により、献立・食材等が変更となる場合があります。



あけましておめでとうございます。

今年も安全第一で、みなさんが楽しみに待っていてくれる給食を目指してがんばります。食事ができることへの感謝の気持ちを忘れず、楽しく食事をしましょう。今年もよろしくお祈りします。

給食室職員一同

地産地消

今月の神林産食材と生産者の方々

- ねぎ … 板垣豊子さん
- 生しいたけ … 磯部農園
- みそ … 田島ゆり子さん
- もち米 … 1年生
- 米 … 神林区生産者のみなさん

27日(木)の
中華おこわに
使います!

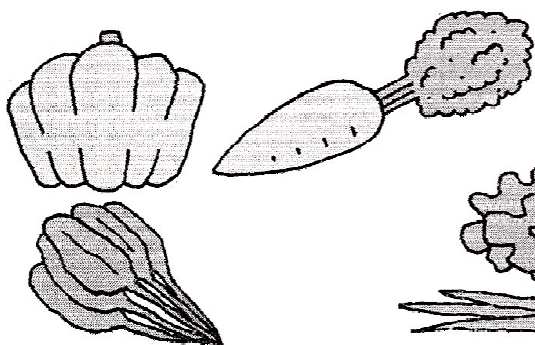
※ 諸事情により変更となる場合があります。

食事に気をつけて 体の抵抗力を強めよう!

3学期は一年間のまとめをする大切な時期です。3年生にとっては進路を決める時期でもあります。そんな大切な時に、かぜやインフルエンザなどにかかって体調を崩してしまっても大変ですね。栄養バランスのとれた食事を取り、よい生活習慣を続けて、体の抵抗力を強めておくことが大切です。

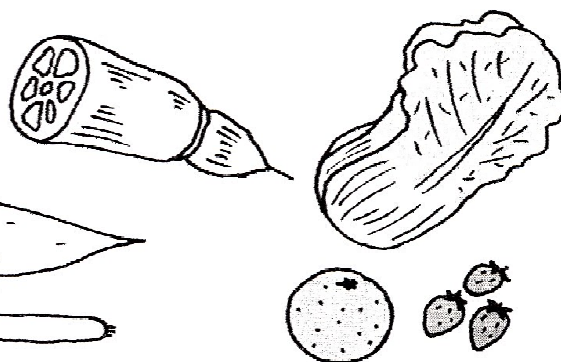
●抵抗力を強める野菜と果物●

色の濃い野菜（緑黄色野菜）



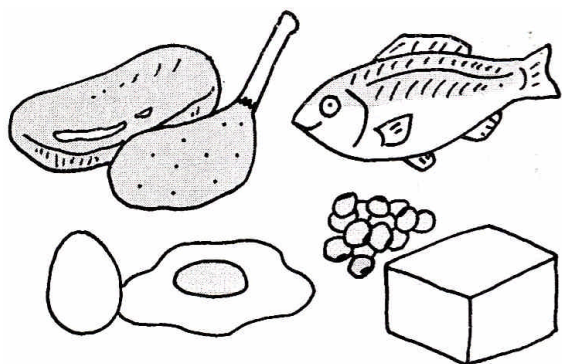
色の濃い野菜に多く含まれるカロテン（ビタミン A）は、のどや鼻の粘膜を強くしてくれます。

色の薄い野菜（淡色野菜）・果物



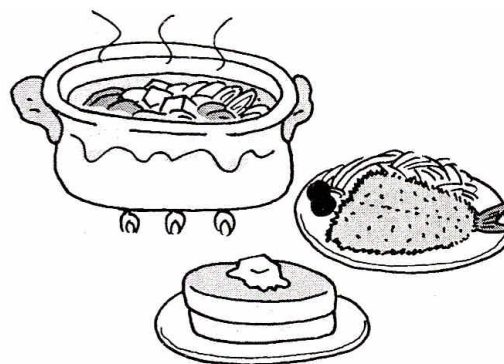
色の薄い野菜や果物に多く含まれるビタミン C は、ウイルスの活動を抑え、かぜを予防し、回復を早めます。

たんぱく質をしっかりとって体力をつけよう!



たんぱく質は肉や魚、卵、豆、豆製品などに多く含まれ、私たちの体をつくる材料になります。肉が好きだからといって肉だけを多く食べるのではなく、様々な食品からまんべんなくとり、たんぱく質の“質”を豊かにすることも大切です。

体を温めよう!



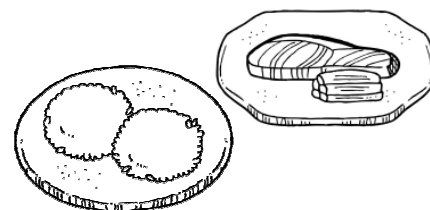
鍋物や温かい汁物で体を温めましょう。また、あぶら（脂肪）は少ない量で大きなエネルギーになり、体を温めてくれます。とりすぎに気をつけながら、食事に上手に取り入れましょう。

食事の前にはていねいに手洗いをし、外から戻ったらうがいも忘れずにしましょう。夜更かしせず、よく寝てしっかり休むことも体の抵抗力を強めるために大切です。



1月24日(月)
～29日(金)

学校給食週間



学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現鶴岡市）の忠愛小学校で始まったといわれています。家が貧しくて昼食を持ってくるできない子どもたちのために、おにぎりと焼き魚、漬け物を出したのだそうです。その後学校給食は全国に広まりましたが、第二次世界大戦によって中断されました。

戦後の食糧不足でおなかをすかせていた子どもたちのために、昭和21年12月24日、外国から送られた脱脂粉乳や小麦、缶詰などを使って東京・神奈川・千葉で全校児童を対象に学校給食が再開されました。この日が「学校給食記念日」となりましたが、現在では12月24日は冬休みに入る学校が多いため、一ヶ月遅れの1月24日を含む一週間を「全国学校給食週間」として様々な行事が行われるようになりました。

今年度の給食週間は、昨年度に引き続き「米」をテーマに、いろいろな米製品や米料理を取り入れた給食を実施します。詳しくは後日発行の「給食だより 給食週間特別号」でお知らせします。