



●じるしは、卵が入っています。□で囲ってある食品は卵・卵由来成分を含みます。

### 食品の3つのはたらき

赤(あか)・・・ちやにくやほねになるしよくひん  
緑(みどり)・・・からだのちようしをととのえるしよくひん  
黄(き)・・・ねつやちからになるしよくひん



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
-----	-----	-----	-----	-----

## 今月の給食テーマ 「給食にかかわっている人や 給食の歴史について知ろう」

### 給食に関わる人

みなさんが毎日食べている給食には、栄養士さんをはじめ、調理員さん、農家の人、畜産にたずさわる人、漁師さんや水産業にたずさわる人、食材を運んでくれる運搬業の人など、たくさんの方がかかわっています。そして、みなさんの元へ届けられています。感謝の気持ちを持って給食をいただきましょう。



### 給食の歴史

みなさんが毎日食べている学校給食はどのように始まったのでしょうか？

<b>昔の学校給食について知ろう!</b> 	<b>明治 22(1889)年~</b> 	<b>昭和 22(1947)年~</b> 
<b>昭和 25(1950)年~</b> 	<b>昭和 38(1963)年~</b> 	<b>昭和 51(1976)年~</b> 

### 1月においしい海と湖の生き物

- ・ホンモロコ
  - ・バトウ
  - ・ブリ
  - ・タイ
  - ・サワラ
- ホンモロコは骨が軟らかく、丸ごと食べられます。甘露煮、唐揚げ、天ぷらでおいしく食べられます。美都では田んぼを利用して養殖されています。

学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでした。しかし、今では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食に関する正しい知識、実践する力を身に付けるための重要な役割を担っています。

<b>8</b> おかかあえ ごはん エネルギー 小 667 kcal 中 826 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし あつあげ わかめ なす にんにく キヤベツ こまつな だいこん たまねぎ かぼちゃ あぶら ぎょうちん こめ かたくりこ あぶら ぎょうちん	<b>9</b> ~益田の食育の日、正月・七草献立~ 牛乳 かぶのこはくなます むぎごはん ●ななくさいりかきたまじる エネルギー 小 659 kcal 中 802 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく ●たまご かぶ にんにく だいこん せり こめ おおむぎ せり	<b>10</b> ~セレクト給食~ 牛乳 なつとう サラダ ごはん エネルギー 小 729 kcal 中 882 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし せり ほうれんそう キヤベツ にんにく ほうさい コーン たまねぎ こめ おおむぎ パンコ ナンエッグマヨネーズ こめ あぶら バター	<b>11</b> あげいり おひたし ごはん エネルギー 小 646 kcal 中 761 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし みそ たまねぎ ゴーン にんにく だいこん トマト かぶのキヤベツ かぶ ぎょうちん せり
<b>14</b> 成人の日 チーズ サラダ ごはん エネルギー 小 630 kcal 中 776 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ホキ キヤベツ ウィナー こめ こむぎこ パター あぶら ぎょうちん にんにく コーン たまねぎ ぶなしめじ かぶ かぶのは	<b>15</b> しろみぎかなのムニエル ごはん エネルギー 小 630 kcal 中 776 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ホキ キヤベツ ウィナー こめ こむぎこ パター あぶら ぎょうちん にんにく コーン たまねぎ ぶなしめじ かぶ かぶのは	<b>16</b> はんさめのちゅうかあえ むぎごはん ●ピビンパドンのぐ にくだんごのスープ エネルギー 小 713 kcal 中 880 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく ●たまご にんにく キヤベツ ほうさいキムチ もやし コーン にんにく ほうさい たまねぎ ハム とりにく こめ おおむぎ あぶら ぎょうちん	<b>17</b> のやきのあまずあえ ごはん エネルギー 小 624 kcal 中 768 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし せり キヤベツ こまつな にんにく かぼちゃ ねぎ ぶなしめじ こめ さとう ぎょうちん
<b>21</b> りっちゃんのげんきサラダ ごはん エネルギー 小 685 kcal 中 842 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう さわら とりにく みそ チーズ ハム スキムミルク こんぶ かつおぶし たまねぎ ぶたにく かつおぶし こめ さとう アネエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも	<b>22</b> こまつなのゆかりあえ ごはん エネルギー 小 685 kcal 中 842 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう さわら とりにく みそ チーズ ハム スキムミルク こんぶ かつおぶし たまねぎ ぶたにく かつおぶし こめ さとう アネエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも	<b>23</b> アーモンドあえ むぎごはん さばのおろしソースかけ ●きのことたまごのスープ エネルギー 小 697 kcal 中 852 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく ●たまご だいこん キヤベツ ほうれんそう にんにく たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ ぶなしめじ こめ おおむぎ あぶら ぎょうちん	<b>24</b> ~給食のはじまり献立~ あじつけのり ごはん エネルギー 小 541 kcal 中 660 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく かつおぶし せり キヤベツ にんにく だいこん たまねぎ もやし ねぎ なす きゅうり しらたまち
<b>28</b> ~なつかしの給食献立~ マカロニサラダ わかめごはん エネルギー 小 724 kcal 中 887 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし キヤベツ ねぎ ブロッコリー にんにく ほうろく ぎょうちん こめ あぶら マカロニ さとう ミルメーク	<b>29</b> ~美都のふるさと献立~ 牛乳 ほうさいのゆずすあえ おやき ごはん エネルギー 小 758 kcal 中 901 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし ほうさいのゆずすあえ ほうれんそう ナムル かまぼこ	<b>30</b> ~国際理解献立(韓国)~ 牛乳 だいこんナムル むぎごはん ●キムたまスープ エネルギー 小 755 kcal 中 882 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう ぶたにく ●たまご たまねぎ ねぎ だいこん ほうろく ぶたにく ほうろく ぶたにく ●たまご にんにく ほうろく ぶたにく ほうろく ぶたにく ほうろく ぶたにく こめ おおむぎ あぶら ぎょうちん	<b>31</b> ~保小中連携献立~ 牛乳 あらめのサラダ ごはん エネルギー 小 608 kcal 中 745 kcal 赤 緑 黄 ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし せり キヤベツ ほうろく ぶたにく ほうろく ぶたにく ほうろく ぶたにく こめ さとう ほうろく ぶたにく ほうろく ぶたにく ほうろく ぶたにく



1月7日は5節句のひとつ「人日の節句」です。節句は季節の節目にあたる日を言います。人日の節句には、刻んだ七草をおかゆに入れて食べ、無病息災を願います。また、正月料理で疲れた胃腸を労わる意味もあります。

### 全国学校給食週間 1月24日~30日

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食について知ってもらうために全国各地でいろいろな取り組みが行われています。美都調理場でもこの週間にいろいろなテーマの献立を考えました。これを機会に給食についてもっとよく知ってください。

<b>24日 給食のはじまり献立</b> 明治22年、山形県で始まった給食。その時はおにぎりや魚、野菜を中心としたものでした。戦争により中止されましたが、戦後再開されずいんど汁などが届けられたそうです。	<b>25日 都茂小の児童が考えた献立</b> 都茂小の5.6年生が栄養バランスや食材の組み合わせを考えて立てくれました。この日は都茂小でできた「合鴨米(コシヒカリ)」を使って、キムチチャーハンを作ります。	<b>28日 懐かしの給食献立</b> 鯨肉が給食にしばしば登場したのは、昭和30年ごろです。鯨肉は商業捕鯨の中止で手に入りづらい食材ですが、学校給食では、調査捕鯨のミンク鯨を使用しています。	<b>29日 美都のふるさと献立</b> 美都で作られる食材をたくさん使いました。いのしし肉をはじめ、野菜やゆず酢など美都にはおいしいものがたくさんあります。生産者の方にはみなさんがおいしく食べてくれるようにと願いをこめておられます。「ありがとうの気持ち」をこめて味わって食べてください。	<b>30日 国際理解献立(韓国)</b> 世界にはたくさんの料理があります。この日は「韓国」の料理を意識しました。ヤンニョムチキンは日本でも言う「からあげ」のようなものです。ナムルは家庭料理の一つです。スープのキムチは韓国を代表する食べ物の一つです。世界の料理について調べてみるのも楽しいですね。
--	--	---	---	--

献立に使用する食材は、天候によって変更になる場合があります。  
 美都学校給食共同調理場へは、市のホームページよりアクセスしてください。  
<http://www.city.masuda.lg.jp/>  
 市のホームページ内「教育委員会美都分室」