

日	曜日	こんだてめい	の み もの	学 校 別	エ ネ ル ギ ー kcal	たん ぱ く し つ g	し じ つ g	え ん ぶ ん g	あかのしょくひん	みどりのしょくひん	きいろのしょくひん
									からだをつくる たべもの	からだのちょうしをととのえる たべもの	エネルギーのもとになる たべもの
13	火	せきはん あつやきたまご しらたまごうに	牛乳	幼 小 中	510 600 780	22.4 26.3 34.2	13.9 16.3 21.2	1.9 2.5 3.1	ぎゅうにゅう せきはんのもと あつやきたまご とりにく	にんじん ★だいこん はくさい ★ねぎ	こめ もちごめ あぶら ★さといも しらたまだんご
14	水	コーンクリームスパゲッティ フライドポテト イタリアンサラダ	牛乳	幼 小 中	502 591 768	17.9 21.1 27.4	21.7 25.5 33.2	1.4 1.9 2.4	ぎゅうにゅう ウィンナー こなチーズ	にんじん たまねぎ しめじ クリームコーン とうもろこし キャベツ	スパゲッティ コーンスープ じゃがいも あぶら イタリアンドレッシング
15	木	しょくパン ジャム チキンナゲット(幼:1こ 小:2こ 中:3こ) あおなとコーンのソテー ミネストローネ	牛乳	幼 小 中	508 598 777	21.8 25.6 33.3	20.3 23.9 31.1	1.4 1.9 2.4	ぎゅうにゅう チキンナゲット とりにく	にんじん こまつな とうもろこし たまねぎ トマト セロリ	パン ブルーベリージャム あぶら じゃがいも マカロニ
16	金	ごはん はっぼうさい メンチカツ	はっこう にゅう	幼 小 中	545 641 833	23.1 27.2 35.4	14.7 17.3 22.5	1.2 1.6 2.0	はっこうにゅう ぶたにく えび うずらのたまご メンチカツ	にんじん にんにく しょうが はくさい ★ねぎ もやし ほししいたけ たけのこ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら
19	月	ごはん とりのからあげ もやしのナムル こうやどうふのみそしる	牛乳	幼 小 中	519 611 794	23.8 28.0 36.4	17.2 20.2 26.3	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あぶらあげ みそ	にんじん こまつな にんにく しょうが もやし ★ねぎ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら ごま ごまあぶら
20	火	いろいろやさいのカレースパゲッティ ハンバーグ コールスロー	牛乳	幼 小 中	507 597 776	19.5 22.9 29.8	24.1 28.3 36.8	1.6 2.1 2.6	ぎゅうにゅう ウィンナー ハンバーグ	にんじん ピーマン あか・キピーマン たまねぎ キャベツ とうもろこし レモン	スパゲッティ カレーこ さとう エッグケアマヨネーズ
21	水	わかめごはん さばのみそに きのこいりけんちんじる みかん	牛乳	幼 小 中	526 619 805	21.1 24.8 32.2	16.8 19.8 25.7	1.5 2.0 2.5	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと さばのみそに とうふ	にんじん こまつな ★だいこん ★ねぎ えのき しめじ ほししいたけ こんにやく みかん	こめ むぎ
22	木	くろパン チリコンカーン ポトフ	牛乳	幼 小 中	550 647 841	26.0 30.6 39.8	20.7 24.3 31.6	1.7 2.3 2.9	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ トマト セロリ いんげん	パン さとう じゃがいも
23	金	ごはん ぶたキムチ はるさめスープ	牛乳	幼 小 中	524 616 801	23.1 27.2 35.4	15.1 17.8 23.1	1.2 1.6 2.0	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	にんじん いら にんにく しょうが ★ねぎ もやし はくさいキムチ たまねぎ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ
26	月	～学校給食週間(清川村の特産品①)～ パンズパンスライス めぐみポークのコロッケ キャベツのカレーふうみ クリームシチュー	牛乳	幼 小 中	609 716 931	23.0 27.0 35.1	26.0 30.6 39.8	2.2 2.9 3.6	ぎゅうにゅう ★めぐみポークのコロッケ とりにく	にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ	パン あぶら カレーこ じゃがいも ホワイトルウ
27	火	～学校給食週間(清川村の特産品②)～ ハーリックのパペロンチーノ かいそうサラダ やさいスープ デザート	牛乳	幼 小 中	472 555 722	23.1 27.2 35.4	16.5 19.4 25.2	1.1 1.5 1.9	ぎゅうにゅう ★ぶたにく とりにく かいそうサラダ ヨーグルト	にんじん ★ハーリック にんにく とうがらし たまねぎ ★だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ	スパゲッティ あぶら あおじそドレッシング じゃがいも
28	水	～学校給食週間(粗食給食)～ だいこんめし きんときまめのあまに こうやどうふとやさいのもの	むぎ ちや	幼 小 中	390 459 597	12.4 14.6 19.0	3.7 4.4 5.7	1.6 2.1 2.6	きんときまめ こうやどうふ	にんじん ★だいこん れんこん たけのこ ごぼう こんにやく いんげん ほししいたけ	こめ むぎ むぎちや あぶら さとう じゃがいも
29	木	～学校給食週間(清川村の特産品③)～ めぐみポークカレー ゆずあえ デザート	牛乳	幼 小 中	734 864 1123	25.3 29.8 38.7	26.2 30.8 40.0	2.1 2.8 3.5	ぎゅうにゅう ★ぶたにく けずりぶし	にんじん こまつな にんにく たまねぎ はくさい ★ゆず	こめ じゃがいも あぶら さとう カレールウ シュークリーム
30	金	～学校給食週間(九州)～ ながさきちゃんぽん バナナいりミックスゼリー	牛乳	幼 小 中	568 668 868	27.9 32.8 42.6	14.7 17.3 22.5	2.4 3.2 4.0	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと さつまあげ えび	にんじん とうもろこし にんにく しょうが もやし キャベツ バナナ パイン みかんゼリー ナタデココ	めん ちゃんぽんスープ あぶら

*なお、ぶつしのつごうによりこんだてをいちぶへんこうすることがあります。★しるしは、じぼさんです。

1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが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重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

おしらせ

1月29日のデザートは清川村に生産工場がある、銀座コージーコーナー様から『シュークリーム』を無償でご提供頂きました！
美味しくいただきますよ😊

家族で給食について語り合ってみませんか

好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることが出来るかもしれません。

家族みんなでかぜ予防を!

手洗いやうがいをする習慣を身につけて、家族でかぜの予防対策をしましょう。

1月給食だより

あけましておめでとうございます。本年もおいしい給食をつくってまいりますので、よろしくお願いいたします。1月は全国学校給食週間があります。これを機に身近な給食の役割について知り、考えてみましょう。



12月の給食で使用した物資の産地

物資名	産地名	物資名	産地名
だいこん	清川村	きゅうり	神奈川県
にんじん	千葉県・埼玉県	キャベツ	愛知県・茨城県
もやし	栃木県	ピーマン	鹿児島県
こまつな	茨城県・埼玉県	にら	茨城県・栃木県
はくさい	茨城県	しめじ、えのきだけ	長野県
ながねぎ	清川村・千葉県	しょうが	清川村・高知県
じゃがいも	北海道	にんにく、ごぼう	青森県
たまねぎ	北海道	みかん	静岡県
さつまいも	清川村・千葉県	鶏肉	静岡県・岩手県
さといも	清川村	豚肉	清川村・静岡県

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



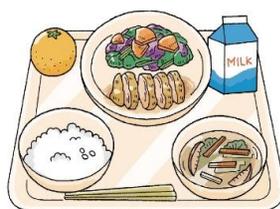
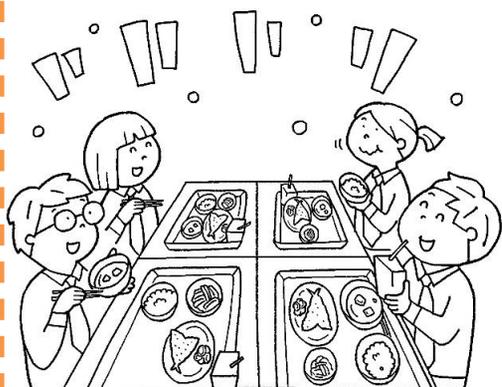
学校給食は

多くの人がかかわっています

学校給食は栄養士が献立を考えて、調理員さんが給食をつくります。また、使われる食材は農家さんや漁師さん、畜産農家さんなどの生産者が育てたりとったりしたものを、運送業者さんが運びます。このように多くの人のおかげで、学校給食はみなさんのもとに届けられているのです。

給食は共食の時間

学校給食は、多くの人と一緒に食を摂る時間です。みんなで楽しく食事をするためには、食器やはしの持ち方、並べ方、食事の姿勢などの基本的な食事のマナーを身につけて、食事の場にふさわしい会話をしましょう。相手を思いやり、楽しい雰囲気の中で食べられるように心がけましょう。

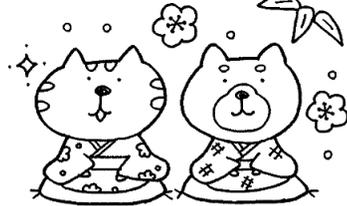


学校給食の献立の移りかわり

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
<p>おにぎり・塩さけ・菜の漬物</p>	<p>ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー</p>	<p>コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんキャベツ・マーガリン</p>	<p>ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ</p>	<p>カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ</p>

食事のあいさつには意味があります



いただきます

食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま

漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。