

1月 給食だよ!

太田市立
城西中学校

新年明けましておめでとうございます。

今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくっていきますので楽しみにしていてください。

さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。

普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

全国学校給食週間



学校給食のはじまり

写真:新潟県栄養教諭 佐藤美春先生



小学校があったお寺の境内には、今は記念碑が建てられています(山形県鶴岡市の大督寺)。

明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。



受験シーズン、到来です！

1月は、いよいよ、受験シーズン到来になります。

入試当日に、日頃の勉強の成果を発揮するためには、まずは体調をくずさないということが、一番大切です。

自分の健康を過信せずに、食事に気を配っていきたいですね。



Q. 夜遅くまで勉強するので、眠気覚ましにカフェイン入りの飲料を飲んでもよい?

A. 適度なカフェインの摂取は眠気覚ましになりますが、
とりすぎると、めまいや不安、震えなどを引き起こします。子どもはカフェインの影響が強く出るので、カフェイン入りの飲料は飲まないようにしましょう。睡眠は、記憶の定着や成長ホルモンの分泌などのためにとても大切です。夜に十分な睡眠をとり、朝に勉強するのはいかがでしょうか。





1月 献立表



令和3年

今月のねらい：給食の歴史を知ろう

太田市立城西中学校

日	曜	献 立			体の組織を作る食品群		体の調子をととのえる食品群		エネルギーとなる食品群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)
		主食	飲み物	おかずなど	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製 品・小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂・ 種実			
7	水	ロールパン	牛乳	ひじき入り厚焼き玉子 即席漬け 雑煮	たまご 鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき 小松菜	にんじん キャベツ きゅうり 大根 ねぎ 椎茸	パン もち	730 28.1 25.5			一口メモ	
8	木	麦ご飯	牛乳	ポークカレー ヨーグルトあえ	豚肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ ブルーン りんご 黄桃 みかん バイナップル	麦ご飯 じゃがいも	油	819 26.2 20.9	日本食文化 七草・七草粥 (7日) 鏡開き・・雑煮 (11日)	
9	金	ミルクパン	牛乳	スパゲティナポリタン ピーンズサラダ	ベーコン ワインナー 豆 ツナ	牛乳 ピーマン	にんじん きゅうり	玉ねぎ キャベツ パン	油 ごま 砂糖	767 28.8 26.5		学校給食週間	
12	月	成人の日											
13	火	ご飯	牛乳	しゅうまい しらたきのチャブチエ たまごスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん にら ピーマン 赤黄ピーマン	玉ねぎ えのき茸	ご飯 砂糖 ごま油 片栗粉	油	724 29.0 20.2		
3の1リクエストメニューへ♪		酢の物 豚骨ラーメン いちごゼリー											
14	水	キャラメル 揚げパン	牛乳		ツナ 豚肉 なると	牛乳 わかめ	にんじん にら	きゅうり もやし キャベツ ねぎ	パン 砂糖 中華麺 ごま油	油	780 28.7 26.1		
15	木	ご飯	牛乳	さばの照り煮 切干大根の煮つけ わかめのみそ汁	さば 油揚げ さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	椎茸 切干大根 玉ねぎ	ご飯 砂糖 じゃがいも	油	707 27.3 16.4		
16	金	パークハウス	牛乳	ハンバーグトマトソース ボトフ	豚肉 鶏肉 ワインナー	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも	油	834 34.4 33.0		
19	月	ご飯	牛乳	マーボー豆腐 小松菜サラダ	豚肉 みそ 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん にら 小松菜	玉ねぎ 椎茸 ねぎ キャベツ レモン	ご飯 砂糖 片栗粉	ごま油	750 31.6 27.0		
20	火	ご飯	牛乳	韓国風焼き肉 うずら卵入りわかめスープ	豚肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ ねぎ えのき茸	ご飯 ごま ごま油	油	729 29.6 25.7		
21	水	チョコチップ パン	牛乳	クラムチャウダー キャベツソテー	ベーコン あさり 大豆 ワインナー	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン	パン じゃがいも	油	755 28.8 29.1		
22	木	こぎつねご飯 (ご飯)	牛乳	(こぎつねご飯の具) さんまの生姜煮 せんべい汁	鶏肉 油揚げ さんま	牛乳 小松菜	にんじん	椎茸 枝豆 大根 ごぼう しめじ ねぎ	ご飯 砂糖 南部せんべい	油	773 33.1 27.5		
23	金	ご飯 ひじきのり	牛乳	洋風おでん もやしと春菊のごまあえ	豚肉 ちくわ ワインナー さつま揚げ	牛乳 昆布 ひじき	にんじん	大根	ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま	712 28.1 18.3		
26	月	ご飯	牛乳	鮭塩焼き 茎わかめのきんぴら すいとん汁 ← 郷土料理	鮭 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 茎わかめ	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ 椎茸	ご飯 小麦粉 砂糖 里芋	ごま油 油 ごま	733 32.6 16.3		
27日 サスティナブルフード献立 環境に配慮した食材を使用した献立です。													
27	火	わかめご飯	牛乳	エビフライ(ノンエッグマヨネーズ) ポテトサラダ えのき茸のみそ汁	えび 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり ねぎ コーン えのき茸 玉ねぎ 大根	ご飯 じゃがいも	油 ごま	750 24.6 24.4		
28	水	背割り コッペパン	牛乳	ツナサンドの具 チンゲン菜と肉団子のスープ オレンジ	ツナ 豚肉 鶏肉	牛乳 わかれ	にんじん	きゅうり キャベツ ねぎ 生姜 玉ねぎ オレンジ	パン マヨネーズ	マヨネーズ	704 25.2 32.1		
3の4リクエストメニューへ♪		鶏の唐揚げ											
29	木	ご飯	牛乳	バンバンジー 豚汁 プリン	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	きゅうり 大根 ねぎ ごぼう もやし	ご飯 ドレッシング プリン	油	859 30.8 30.4		
30	金	黒パン	牛乳	カレーうどん チーズサラダ	豚肉 なると	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	玉ねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	パン うどん	油 ドレッシング	745 27.9 23.7		

※都合により献立を変更する場合がありますので、予め御了承下さい。

※中学生の給食費は無償です。口座からの引き落としはありません。

今月の
地場産物○大根
○キャベツ
藤原文吉さん○ねぎ
天空孝之さん※材料名が太字
になっています。