



1月の給食カレンダー Vol. 1



給食について知ろう！

令和5年度 大子町立学校給食センター

<p>9日(火)</p> <p>⑤ヨーグルト</p> <p>③パンサンスー</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん</p> <p>④ポークカレー</p> 	<p>今日が今年最初の給食です。給食センターでは、今年も、みなさんの健やかな成長と健康を願い、安全・安心でおいしい給食をお届けするために努力していきます。皆さんは、冬休みの期間に年越しそば、おせち料理、お雑煮などは食べましたか。行事食は季節を感じる事ができ、日本の食文化にも触れることができます。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・にんじんです。</p>	<p>16日(火)</p> <p>④かみかみサラダ</p> <p>③にしんのゆずみそに</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん</p> <p>⑤ようふうおでん</p> 	<p>おでんは、こんにゃく、大根、卵、ちくわやはんぺんなどを、たっぷりの煮汁で煮込んだ料理です。昔は鍋で煮た物ではなく、豆腐を焼いて味噌を塗った田楽が食べられていたそうです。それが後に煮込みおでんになったといわれています。江戸時代の終わり頃には、しょうゆで煮込むようになり、明治時代には家庭でも作られるようになったそうです。今日は「ようふうおでん」を味わってください。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・にんじん・大根・こんにゃくです。</p>
<p>10日(水)</p> <p>④おひたし</p> <p>③ますのみそマヨネーズやき</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん</p> <p>⑤さつまじる</p> 	<p>今日の「さつまじる」に使われているみそは、大子町にあるルネサンス高校で栽培した米を使って仕込んだ手作りみそです。ルネサンス高校の生徒さんが「学校給食に使ってほしい」「手作りみそのおいしさで、ほっとしてもらえたら」と大子町に寄付してくださいました。おいしくいただきます。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・にんじん・大根・白菜・ねぎ・ごぼう・こんにゃく・さつまいもです。</p>	<p>17日(水)</p> <p>④ナムル</p> <p>③ピビンパのぐ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん</p> <p>⑤にくだんごスープ</p> 	<p>日頃の食生活で風邪を予防する為には、特にたんぱく質とビタミンA・ビタミンCをしっかりとることが大切です。たんぱく質は、体を温め寒さに対する抵抗力を高めます。また、ビタミンAは喉や鼻、皮膚などの粘膜を健康に保ちます。ビタミンCは、ウイルスなどの侵入を防いでくれます。給食の献立にはこれらがバランスよく入っています。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・にんじん・ねぎです。</p>
<p>11日(木)</p> <p>⑥プリンデザート</p> <p>④しちふくになます</p> <p>③とりにくのからあげ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん</p> <p>⑤しらたまぞうに</p> 	<p>1月は「睦月」といいます。親戚や知人が互いに行き交って「仲睦まじく」することから名づけられたといわれています。1月は、1年を健康に過ごすための願いが込められた様々な行事が行われます。そうした時に食べられる行事食を身近に感じることができる月でもあります。1月11日は「鏡開き」の日です。今日は、白玉を使ったお雑煮です。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・にんじん・ねぎ・白菜です。</p>	<p>18日(木)</p> <p>③なっとう</p> <p>④ごまじゃこサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん</p> <p>⑤キムチーズにくじゃが</p> 	<p>今日の「ごまじゃこサラダ」に入っている小松菜は、年間を通して栽培され食べられています。体に入るとビタミンAになるカロテンやビタミンCを多く含み、風邪の予防に役立ちます。また、カルシウムや鉄も含むので、骨を丈夫にしたり貧血も予防してくれます。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・にんじんです。</p>
<p>12日(金)</p> <p>④チキンサラダ</p> <p>③フルーツクリーム</p> <p>②牛乳</p> <p>①コッペパン</p> <p>⑤モートボールのトマトに</p> 	<p>今日はクリームに、レモン果汁を加えて混ぜてホイップクリームを作り、そこにパイナップル、もも、みかんの缶詰を混ぜ合わせフルーツクリームを作りました。コッペパンにはさんでフルーツクリームサンドにして食べてください。</p> <p>※本日の大子町産食材はにんじんです。</p>	<p>19日(金)</p> <p>④コールスローサラダ</p> <p>③ハンバーグトマトソース</p> <p>②牛乳</p> <p>①まるパン</p> <p>⑤とうにゅうスープ</p> 	<p>日本は多くの食べ物を外国からの輸入に頼っています。また、かなりの食べ残しが捨てられている問題があります。私たちも「もったいない」の気持ちを大切にしましょう。現在の食事によって、生活習慣病が増えていることが心配されています。学校給食は、栄養バランスが考えられた食事です。残さず食べて健康的な体を作りましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材はにんじんです。</p>
<p>15日(月)</p> <p>④ツナマヨまめサラダ</p> <p>③プルコギ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん</p> <p>⑤キムチスープ</p> 	<p>今日の「プルコギ」は、韓国料理の定番メニューです。朝鮮半島では代表的な肉料理の一つで、醤油ベースで甘口に下味をつけた肉を、野菜や春雨などと一緒に焼いたり煮たりします。朝鮮戦争の最中に、庶民の間で生まれた料理といわれています。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・にんじん・ねぎ・白菜です。</p>		

※食材の都合により、献立内容および地場産物の産地を変更する場合があります。