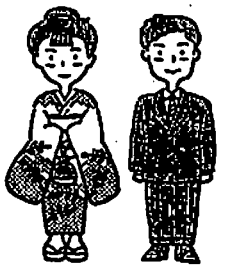
平成26年

1月　こんだてひょうNo.1　天城町立学校給食センター（小学校用）

	月	火	水	木	金
こんだて名	A Happy New Year! 学年最終学期のはじまりです。教室は暖房施設もないですが、寒さはこれからが本番！かぜやインフルエンザ、感染性胃腸炎などまだまだ心配です。 **予防のために。** ＊手洗いうがいをこまめにしましょう。 ＊夜更かしせず、しっかり休養をとりましょう。 ＊好き嫌いをせず、よくかんで食べましょう。 ＊天気のよい日は外で元気よく遊びましょう。 ＊時々窓を開け、換気をよくしましょう。 ＊流行がひどい時の給食時間は、待つ人もマスクをし、グループは作らず、おしゃべりでつばがとばないようにしましょう。		1 ・チキンクリームソース（かける）・いよかんゼリー・サフランライス・むぎスープ	2 ・パインぎんとん・コッペパン・マーガリン・タイピーエン	3 ・こんぶまき・みかん・くろまめごはん・さつまそうに
赤　おもに体をつくるもとになるもの			ぎゅうにゅう　とりにく　チーズ　ベーコン　しろはなまめ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　えび　いか　うずらたまご　しまかまぼこ	ぎゅうにゅう　くろだいず　とりにく　えび　こんぶ　さば　しまかまぼこ
緑　おもに体の調子を整えるもの			にんじん　たまねぎ　コーン　キャベツ　えだまめ　えのきだけ　にら　いよかんゼリー	にんじん　たまねぎ　キャベツ　たけのこ　チンゲンサイ　きくらげ　パイン	にんじん　しいたけ　はくさい　まめもやし　みつば　みかん
黄　おもにエネルギーのもとになるもの			こめ　むぎ　あぶら　こむぎこ　バター　なまクリーム	パン　マーガリン　はるさめ　あぶら　さつまいも　バター　さとう　なまクリーム	こめ　むぎ　ごま　さといも　しらたまもち　さとう　みずあめ
エネルギー　たんぱくしつ			695kcal　23.9g	640kcal　28.5g	707kcal　30.5g
ひとくちメモ			サフランという花のめしべを乾燥させて作る香辛料のサフランは100gを作るのに14,000個の花を使うそうです。ご飯に混ぜてあります。	タイピーエンは中国福建省に伝わる郷土料理です。日本風にアレンジされて、現在では熊本県の名物料理として知られています。貝がたくさんの酸味スープです。	こんぶまきは、「よろこぶ」ということばにかけて、おせち料理など、めでたいものとしてつくられます。

	火	水	木	金
こんだて名	4 《成人の日》	5 ・バナナナッツ・コッペパン・イチゴジャム・ごもくはるさめ	6 ・はくさいのゆずかうみづけ・ひじきごはん・さといものごまみそに	7 ・きのことポテトのホットサラダ（マヨネーズ）・くろざとうパン・すぶた	8 ・さばのみそ味ルヤき・むぎごはん・のっぺいじる
赤　おもに体をつくるもとになるもの		ぎゅうにゅう　ぶたにく　だいず　たまご	ぎゅうにゅう　とりにく　ひじき　しらすぼし　みそ	ぎゅうにゅう　ぶたにく　ウインナー　うずらたまご	ぎゅうにゅう　とりにく　あつあげ　さば
緑　おもに体の調子を整えるもの		にんじん　キャベツ　もやし　チンゲンサイ　しいたけ　バナナ	にんじん　えだまめ　こんにゃく　だいこん　ごぼう　さやいんげん　はくさい　ゆず	にんじん　たまねぎ　ピーマン　たけのこ　しいたけ　しめじ　えのきだけ　パセリ	にんじん　だいこん　ごぼう　はねぎ　しいたけ　こんにゃく
黄　おもにエネルギーのもとになるもの		パン　ジャム　はるさめ　あぶら　カシューナッツ　アーモンド　くろざとう	こめ　むぎ　さといも　あぶら　ごま　さとう	パン　くろざとう　でんぷん　じゃがいも　あぶら　さとう　マヨネーズ	こめ　むぎ　さといも　でんぷん
エネルギー　たんぱくしつ		668kcal　28.2g	626kcal　28.2g	677kcal　28.7g	708kcal　30.3g
ひとくちメモ		ナッツ類は脂肪の他、カルシウムなどの無機質や食物せんいが豊富です。今日はめり大豆やバナナチップといっしょに混ぜてりんがけにしました。	はくさいは、「白菜」と書くように、白いところが多い野菜で、ビタミンCを多くふくみます。煮にあうと甘みが増すといわれる冬野菜です。	酢豚は日本の家庭でもよくつくられる中華料理の1つです。酢であぶらっこさをやわらげていることから日本ではこうよびます。	のっぺりとしたとろみのある料理から、のっぺい汁といわれます。全国のいろいろなところにある郷土料理で、その土地でとれる野菜と肉類を入れて作ります。

1月20日～24日は

学校給食週間です！

学校給食の歴史をとおして、食事の大切さを見直し、よりよい食生活を心掛けましょう。

1　いつからはじまったの？

明治22年山形県の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に無料で出された食事が給食のはじまりだといわれます。

2　給食が広まったわけ

食料不足からくる子どもたちの栄養不良の状態を改善するため、昭和7年以降は国からもお金が交付されるようになり、学校給食は全国的に広まっていきました。

3　戦後、学校給食再開

第2次世界大戦後、日本の子どもたちの飢えを救おうと、アメリカの民間団体から、脱脂粉乳や小麦、缶詰などが贈られてきました。そして戦争のために中止されていた給食が、昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉で試験的に学校給食が再開され、戦後の学校給食の記念日になりました。

4　どうしてこの週になったの？

12月24日は、冬休みになるため1か月遅らせた1月24日を含む週、1週間を全国学校給食週間ときめ、さまざまな行事が行われるようになりました。

平成26年

1月 こんだてひょうNo.2

天城町立学校給食センター（小学校用）

	月	火	水	木	金
こんだて名	20 ・ほうれんそうのごまあえ ・むぎごはん ・ぶりだいこん	21 ・ぽんかん ・パパイヤのくろずあえ ・くろさとうパン くろぶたうどん	22 ・シークニンゼリー ・シビといものかわりソースあえ ・ふりかけ ・むぎごはん ・ねもはもじる	23 ・カリカリじゃがサラダ ・コッペパン ・カボチャのミートソース ・マーシャルビーンズ	24 ・てまきのり ・ぶたみそ ・むぎごはん ・てづくりどうみだんごじる
赤 おもに体をつくるもとになるもの	ぎゅうにゅう ぶり あつあげ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう くろぶたにく あぶらあげ わかめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ きはだまぐろ ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく しらすぼし チーズ わかめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ やきのり
緑 おもに体の調子を整えるもの	にんじん だいこん ふかねぎ こんにゃく ほうれんそう きゅうり さやいんげん	にんじん ふかねぎ しいたけ はねぎ はくさい えのきだけ パパイヤ きゅうり キャベツ ぽんかん	にんじん はくさい だいこん ごぼう こまつな はねぎ レモン はんだま シークニンゼリー	かぼちゃ たまねぎ しめじ にら セロリー きゅうり だいこん コーン	にんじん ごぼう だいこん はくさい はねぎ にら
黄 おもにエネルギーのもとになるもの	こめ むぎ ごま さとう	パン うどん さとう あぶら ごま	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも さつまいも でんぷん ごま	パン あぶら さとう マーシャルビーンズ	こめ むぎ しらたまこ くろざとう あぶら ごま ピーナッツ
エネルギー たんぱくしつ	675kcal 26.0g	670kcal 26.7g	715kcal 26.3g	637kcal 25.1g	676kcal 27.9g
ひとくちメモ	ぶりは成長するにつれて名前が変わるので出世魚といわれます。冬のぶりは寒ぶりといわれ、あぶらがのっておいしくなります。	鹿児島は、黒豚や黒酢など「黒」のつく特産物で有名です。今日は、黒豚肉を使ったうどんと黒酢を使ったあえもの、そしておなじみ黒砂糖パン。	ごぼう、大根、にんじんなどの根っこを食べる野菜も、白菜、小松菜、ねぎなどの葉っぱを食べる野菜も入れた汁という意味の根も葉も汁です。	しらすぼしは、いわしのあかちゃんを塩ゆでして干したものです。骨ごとまるごと食べられるのでカルシウムがたっぷりです。	今日の給食に入っているだんごは、1個1個丸めて作った手作りです。だんごの粉に、とうふやごまを入れて作りました。

	27	28	29	30	31
こんだて名	・フルーツヨーグルトあえ ・ツナカレーライス	・まっちゃりんかけ ・コッペパン ・みそラーメン	・ブロッコリーのおかかいため ・むぎごはん ・にくどうふ	・ひじきとやさいのカレーマリネ ・コッペパン ・ふゆやさいのクリームに ・くろまめクリーム	・パパイヤづけサラダ ・ゆかりごはん ・ミックスひじき
赤 おもに体をつくるもとになるもの	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ だいず ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ ちくわ ベーコン しらすぼし かつおぶし	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ひじき しろはなまめ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン あつあげ ひじき わかめ
緑 おもに体の調子を整えるもの	たまねぎ にんじん キャベツ えだまめ もも りんご バナナ	にんじん キャベツ もやし コーン にら きくらげ ちゃ	だいこん にんじん こんにゃく きくらげ ごぼう さやいんげん ブロッコリー ピーマン コーン	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー カリフラワー キャベツ きゅうり こんにゃく	たまねぎ にんじん コーン えだまめ だいこん パパイヤ
黄 おもにエネルギーのもとになるもの	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ	パン あぶら ちゅうかめん くるみ アーモンド さとう ごま でんぷん	こめ むぎ あぶら ごま さとう	パン あぶら こむぎこ バター じゃがいも さとう くろまめクリーム	こめ むぎ あぶら ごま さとう じゃがいも
エネルギー たんぱくしつ	718kcal 21.6g	657kcal 28.5g	651kcal 28.8g	682kcal 27.1g	677kcal 24.4g
ひとくちメモ	魚の油漬け缶をツナ缶などといいますが、ツナとはまぐろのこと。魚肉のような食感のツナを、今日は肉の代わりにカレーライスに使いました。	りんかけには、鹿児島の「べにふうき茶」を使いました。お茶は、ばい菌を寄せ付けにくくしたり、生活習慣病の予防にも良いといわれています。	ブロッコリーの食用部分は、つぼみと茎にあたります。色の濃い野菜の仲間で、カロテンとビタミンCが多く含まれます。	ブロッコリーやカリフラワー、白菜など冬の野菜をミルクで煮込んだシチューです。給食の牛乳を手際よくして、あつあつを召し上がれ！	ミックスひじきは、ミネラル豊富なひじきに、肉やベーコン、揚げあげや野菜などいろいろな材料を加えて炒め煮にしました。栄養バランスの良い1品です。

かごしまをまるごと味わう学校給食

鹿児島県では学校給食に新鮮で安心安全な県内産の食材を活用し、子どもたちに地域の特産物や郷土料理、産業への関心をもたせ、自らの健康管理や感謝の心をはぐくむ健康教育を推進するとともに、学校、家庭、地域の連携を深め、学校給食の充実を図るため“かごしまをまるごと味わう日”を設定しています。普段も“地元の食材を！”と心がけていますが、特に給食週間中は、ほとんどが県内産の材料でおかずを使った給食や郷土料理などを取り入れています。

20日(月)

米
ご飯はいつも、県産米のあきほなみです。

ぶり大根
鹿児島近海でとれたぶりと天城の大根を使ってじっくり煮こみました。

ほうれん草のごまあえ
天城町の農家で育てられたほうれん草を使います。

21日(火)

黒砂糖パン
特産物黒砂糖入りのおなじみのパンです。

黒豚うどん
県産の黒豚を使った煮込みうどんです。

黒酢あえ
鹿児島特産黒酢で、天城特産パパイヤをあえた、すのものです。

ぽんかん
鹿児島の特産物です。

22日(水)

シビといもの酢かけソースあえ
地方名ではシビとよばれるキハダマグロと天城のさつまいもを揚げ、はんだまを加えたソースであえたものです。

根も葉も汁
一口メモにも書いたように、季節の野菜をいれた、みそ汁です。

黒潮ふりかけ
県産のかつおを使用し、鉄とカルシウムを補強したふりかけです。

23日(木)

かぼちゃのミートソース
地元のかぼちゃをたっぷり使って、洋風のミートソース味に料理したものです。

カリカリじゃがサラダ
主に鹿児島近海でとれた、カルシウムたっぷりのしらすぼしを、カリカリに焼いて野菜サラダに混ぜました。

24日(金)

手作り豆腐だんご汁
地元の豆腐屋さんが、早起きして作ってくれた豆腐を使って、手作りのだんごを作り、季節の野菜といっしょに汁にしました。

ぶたみそ
島でも昔から作られているぶたみそです。地元で作られた茶うけみそを使い、豚肉と野菜を入れて手作りしました。