

1月はおもちを食べる機会が増え、よくかずに飲み込むと窒息する危険性があります。球形のものやつるつるしたものは、粘着性が高いものやた液を吸うものは、ゆっくりとよくかんで食べましょう。



Main table with columns for Day (曜日), Dish Name (献立名), Main Ingredients (主材料), and Nutritional Value (栄養価). Rows include 8水, 9木, 10金, 14火 (減塩献立), 15水, 16木, 17金, 20月, 21火, 22水, 23木, 24金 (全国学校給食週間), and 27月.

◆ 1月31日(金)に1月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします ◆

日曜	献立名	主な材料と食品分類						栄養価		
		主に体をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料他	エネルギー (kcal)	食塩 (g)
		(1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品	(2群) 牛乳・小魚・海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜・きのこ・果物	(5群) 穀類・いも類	(6群) 油脂			
28	★ 常総ひかりより ★ 「ローズポーク」を提供していただきました ★ ローズポークの焼肉丼(ごはん 焼肉丼の具) 牛乳 厚焼き玉子 白菜の即席漬け 牛乳プリン	豚肉 味噌 卵 ゼラチン	牛乳 牛乳 寒天	にんじん トマト チンゲン菜 にんじん	たまねぎ しめじ りんご 枝豆 にんにく しょうが 白菜 きゅうり 大根	ごはん 白滝 砂糖 水あめ 砂糖 水あめ 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油 油	しょうゆ みりん 酢 塩 酢 しょうゆ	892	2.5
29	コッペパン(ブルーベリージャム) 牛乳 照り焼きチキン マカロニカルボナーラ ポトフ	鶏肉 ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 チーズ 牛乳	にんじん たまねぎ にんじん	にんにく たまねぎ たまねぎ キャベツ 大根 エリンギ	ごはん マカロニ 水あめ じゃがいも	油 バター	しょうゆ 酒 みりん 洋風だし 塩 こしょう 洋風だし 塩 こしょう	796	3.7
30	★ 給食始まりの日献立 ★ 学校給食は明治22年に始まりました ★ ごはん(のりふりかけ) 牛乳 鮭の塩こうじ焼き かぶの昆布和え まろやか豚汁 給食週間デザート	かつお節 鮭 豚肉 豆腐 味噌 きな粉	のり 牛乳 昆布	給食が始まった頃の献立は、 ・おにぎり・鮭の塩焼き・つけもの でした にんじん かぶの葉 にんじん かぼちゃ	キャベツ かぶ ごぼう 大根 たまねぎ りんご	ごはん 砂糖 でん粉 ごんやく じゃがいも 水あめ 砂糖	塩 塩こうじ 塩 しょうゆ 和風だし	778	2.0	
31	★ 節分献立 ★ 今年の節分は2月2日です ★ 手巻き寿司(ごはん(手巻きのり)) 肉味噌とほろ キャベツとツナのサラダ (ノンエッグマヨネーズ) 牛乳 けんちん汁 豆乳デザート	豚肉 大豆 味噌 まぐろ油漬け 油揚げ 豆腐 豆乳	のり 牛乳	にんじん にんじん にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ ごぼう 大根	ごはん 砂糖 さといも 砂糖 水あめ	油 ノンエッグマヨネーズ 油	和風だし 酒 みりん しょうゆ しょうゆ みりん 塩 和風だし	889	2.5
								今月のたんぱく質平均 脂質平均	30.3 g 25.9 g	

今月の常総市・下妻市産食材: 米, 大根, とうがらし, にんじん, はくさい, ほうれん草, 味噌  
(太字で表記しています)

茨城県産食材: 牛乳, 鶏肉, さつまいも, さといも, きゅうり, ごぼう, 豚肉, チンゲン菜,  
ピーマン, にら, ねぎ, れんこん

毎月19日は食育の日です



◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合があります。  
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

# 1月給食だより

新年あけましておめでとうございます。  
今年度も、残すところあと3か月となりました。  
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。本年もよろしくお願いいたします。

今年、食育は「へび」年！

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。

1日～1月 地域や家庭によって様々な、緑色の良い食べ物が使われます。

おせち料理・お雑煮

7日 人日の節句 七草を入れたお粥を食べて、無病息災を願います。

七草がゆ

11日 鏡開き 鏡餅を小さく割り、お汁粉などに入れて食べます。

お汁粉

15日 小正月 あずきの赤い色には、輝く力を追いつく力があると考え、お粥にして食べます。

あずきがゆ

## 日本各地の郷土料理

スキー汁

にいがたけん 新潟県



新潟県は、日本海側のほぼ中央に位置し、面積は全国第5位です。日本最長である信濃川などの河川が日本海へ流れ込むことから、広大で肥沃な平野が広がっています。稲作をはじめとする農業、漁業が盛んで、おいしい食べ物の宝庫として有名です。

新潟県上越市にある金谷山は、オーストリアの軍人レルヒ少佐が、日本で初めてスキー術を伝えた地とされています。「スキー汁」はスキーの訓練時に出されたさつま汁のようなみそ汁が原形で、さつまいもを入れることが特徴です。その他の材料や切り方にもそれぞれ意味があり、大根やにんじんを「短冊切り」にしてスキーの板、つきこんやくはスキーのシュプール、豆腐は雪やあられ、長ねぎとごぼうはかんじき、しいたけはみゆきや笠を表しています。長ねぎやしいたけを周囲の木々に見立てる場合もあります。寒い時期に食べる「スキー汁」は、体が温まりますよ。

### 1月24日～30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の奇蹟を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。

昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

明治22年

私立忠愛小学校で提供されたことされる給食。

戦後(昭和20～30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行食事、世界の料理など、食育の教材となる給食。