

1がっのこんだて

2016. 1. 8
久佐々小学校

月	火	水	木	金
11 成人の日 	12 軽給食 梅わかめご飯 ふんわり柚子お雑煮	13 炒り豆腐 呉汁 麦入りご飯	14 揚げパン 切干大根ソテー さつま芋おから豆乳 チャウダー	15 小豆ご飯 チーズハンバーグの 野菜煮込み ごまごま豚汁
18 ブルコギ 中華風大根スープ 麦入りご飯	19 磯煮 かす汁 麦入りご飯	20 カツカレー フルーツポンチ	21 焼きそば 白菜と鶏肉のスープ バターロールパン (1個)	22 サバのソース煮 ゆでキャベツ せんべい汁 麦入りご飯
25 596 320	26 648 386	27 825 312	28 623 336	29 697 394



がっこうきゅうしよくしゅうかん

学校給食週間です



いまやく ねんまえ、めいじ ねん やまがたけん しょうがっこう かんたん
 今から約120年前の明治22年に山形県の小学校で、簡単なおかずとおにぎりが出されたことが、給食の始まりです。
 せんそうがはじまり せんそうが中止されましたが、昭和21年12月24日に東京などで給食が再開されました。その1ヶ月後の1月
 戦争が始まり、給食が中止されましたが、昭和21年12月24日に東京などで給食が再開されました。その1ヶ月後の1月
 24日が学校給食記念日となり、その日を含む1週間が学校給食週間となりました。

★毎日1本牛乳がつきます

★①はエネルギーを、②はカルシウムを表しています

★③はスプーンがつきます

★献立は都合により変更になることがあります



お家の方にお知らせ

3学期の給食は、3月14日(月)と16日(水)の2日間軽給食で終了します。軽給食は、普段より軽めの給食です。お子様の帰宅後に、お菓子ではない補食をご用意していただくとよいです。宜しくお願い致します。

メニュー紹介!

1月12日(火)お正月メニュー: 3学期最初の給食は、新年をお祝いしたお正月メニューです。お正月にお餅を食べた人も多いと思いますが、お餅は今から1200年以上も前の平安時代には、国のいろいろな儀式にお供えされていました。今のようにお雑煮で食べるようになったのは室町時代のことです。また鏡餅の呼び名は地域によって違い「そなえ」や「ふくでん」とも言われるようです。語るともともと深くなる日本の文化。大切に受け継いでいきたいですね。

1月15日(金)小豆ご飯: 1月15日は小正月です。元旦から1月7日までを大正月に対して小正月と言われ、「二番正月」「返り正月」「女正月」等と呼ぶ地域もあります。「女正月」は、お正月に忙しくしていた女の人に休んでもらう意味もあるようです。古くは小正月の朝に小豆がゆを食べる風習があり、現在でも東北地方の農村などでは小豆がゆを食べています。給食では小豆ご飯を食べます。

1月20日(水)カツカレーとフルーツポンチ: 皆が喜んでくれることを思い、この組み合わせにしました。お家で食べる豚カツを思うと、小ぶりかもしれません。この豚カツは、調理員さんが給食室でパン粉などの衣を付けて、美味しく揚げてくださいます。また、フルーツポンチは炭酸水とフルーツ缶詰の汁ですっきり仕上げます。お楽しみに!

日本人はカルシウムが不足気味です...

寒さが厳しくなる季節はカルシウムを多く含む牛乳も飲みにくいかもしれませんね。学校が休みの日は、牛乳を飲んでいない人も少ないのでは?カルシウムは、骨や歯を形成するだけでなく、成長ホルモンをはじめとするホルモンの分泌や、ケガをした時に血液を固めたり、筋肉や心臓の働きに欠かせない栄養素です。10~11歳の子どもの1日約700mgのカルシウムが必要で、カルシウムが多く含まれる食べ物:牛乳200mlで227mg、木綿豆腐100gで120mg





ちゅうしよくしゅうかんのこんだて

2016. 1. 22
久佐々小学校

月	火	水	木	金
25 ながさき 長崎ちゃんぽん やさい 野菜のおかか和え むぎい 麦入りご飯	26 だいき 大豆とじゃこの あげ煮 キャベツのソテー すまし汁 麦入りご飯 でっちゃんかん のせちよう 能勢町の給食で 大人気だった「大豆と じゃこの揚げ煮」!	27 おやこどん 親子丼 やさいいた 野菜炒め くたくさん味噌汁 メニューコンテスト 1位! いぬいわかな 乾若菜さんが 考えたメニュー!	28 ぶたにく 豚肉の メープルマリネ アメリカンサラダ エビのチャウダー クロワッサン カナダ料理! 639 332	29 ななくさ 七草ご飯 たに 高野豆腐の含め煮 ぼたん汁 のせちよう 能勢町を食べる日! ねんせい 1・2年生の七草と ななくさ 5年生のお米! 639 332
746 332	639 464	680 370	809 455	639 534

★毎日牛乳が1本つきます。★はエネルギーを、はカルシウムをあらわします。

★はスプーンがつきます。★こんだては都合により変更になることがあります。

給食週間とは!

明治22年、山形県の小学校で学校給食が始まりました。当時は食べ物が多くなく、学校にお弁当を持って来られない子どもがたくさんいました。お弁当を持って来られない子どもは水を飲んで空腹をしのいでいました。それから日本も戦争になり、食べ物も少なくなり給食をつくることになりました。戦争が終わった昭和21年12月24日に東京や千葉などで給食が始まりました。最初は12月24日が給食記念日でしたが、冬休みになってしまおうので、1月24日が給食記念日となりました。今では日本中でこの時期を学校給食週間とし、給食について考えようという期間にしています。

メニュー紹介!!

1月25日:長崎料理!

長崎県の料理「長崎ちゃんぽん」は、長崎の中華料理店の人が、日本に来ていた中国人留学生に、安くおいしい料理を食べさせたいという思いから考えられた料理です。「長崎ちゃんぽん」の「ちゃんぽん」とは、違うものを混ぜるという意味で、江戸時代にできた言葉です。昨年は日本で戦争が終わって70年の節目でした。世界で2番目に原子爆弾が落とされた長崎県に思いを寄せて食べてほしいですね。

1月27日:メニューコンテスト1位!

11月の学習発表会にはお家の方に、それより後には皆で投票をした、メニューコンテストの1位、乾若菜さんが考えた「ド丼!!と親子丼」を食べます。6年生がこのコンテストに向けて、家庭科の時間に栄養の事や、給食室での調理のことを学びました。その後英語の時間に、それぞれのメニューについて、英語でアピールしました。そして、メニューコンテストでの投票という流れでした。乾若菜さんは「ドドンとボリューム満点の親子丼においしさ、栄養満点の野菜炒めと味噌汁で、元気満点、笑顔満点になれちゃいます!」とコメントしています。

1月29日:能勢町を食べる日!

七草ご飯:「せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ、これぞ春の七草」と言われ、元気に過ごすことを願って食べます。給食で使う七草は、1・2年生が生活科の授業で摘んだ七草を使います。お米は5年生が総合で作ったお米を使います。

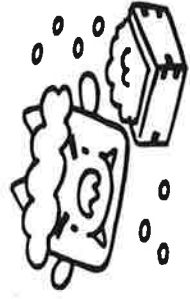
ぼたん汁:毎年の給食週間の恒例メニューのぼたん汁は、能勢町の猟友会の方たちが、能勢町の山で狩りをした猪肉を食べます。ぼたん汁は一般的にはぼたん鍋として食べますが、猪が獲れる能勢町や京都の郷土料理です。

1月26日:能勢町の給食で大人気だった「大豆とじゃこの揚げ煮」!

大豆とじゃこの揚げ煮とは、水で戻した大豆に片栗粉をまぶしたものを、ちりめんじゃこと一緒に油で揚げます。その後、白ごまを入れた甘辛いタレをからめます。揚げた大豆とタレの相性と、ちりめんじゃこのカリカリする食感が後を引きまします。また、でっちゃんかんのあんこは、地元の菓子店から持って来て頂きます。能勢町伝統のでっちゃんかんも、守っていただきたい食べ物です。

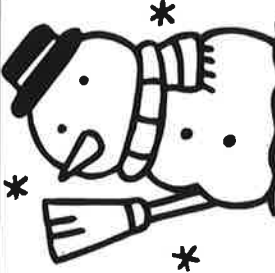

1月28日:カナダ料理

昨年の女子ワールドカップの開催地、カナダ料理を食べます。カナダは、ナイアガラの滝や、オーロラが見えるイエローナイフが有名です。食べ物では、世界で1番のメープルシロップ生産国でもあり、鮭がたくさん採れる国でもあります。カナダのメープルシロップを使った「豚肉のメープルマリネ」は、日本でいう「豚肉のしょうが焼き」に似ています。カナダはチャウダー発祥の地なので「エビのチャウダー」を食べます。チャウダーは、給食でも出ますが、クリームシチューよりサラッとした感触です。お楽しみに!



2がっのこんだて

2015. 1. 29
久佐々小学校

月	火	水	木	金
1	2	3	4	5
ハヤシライス フルーツ白玉	れんこんと竹輪の 炒め煮 粕汁 麦入りご飯	うむし飯 野菜のおかか和え 五目汁	ベーコン スパゲティ 大根サラダ バターロール (1個)	豚肉の生姜焼き 塩のっぺ汁 麦入りご飯
①701 ¥373	①672 ¥345	①526 ¥419	①643 ¥311	①625 ¥287
8	9	10	11 建国記念の日	12
カニと卵の チャーハン 春雨スープ	梅わかめご飯 大根の豆乳鍋	うの花 豆腐の味噌汁 麦入りご飯	 * * *	ハートのココック ゆでキャベツ 薩摩汁 麦入りご飯
①530 ¥326	①751 ¥312	①694 ¥375		①664 ¥327
15	16	17	18	19
ジャージャン豆腐 小松菜の中華スープ 麦入りご飯	そぼろ丼 大根の味噌汁 麦入りご飯	みそおでん 野菜のごま和え 麦入りご飯	ながききさら 長崎皿うどん かぶのスープ アツプルパン	かき揚げ丼 豚汁
①620 ¥438	①627 ¥473	①657 ¥435	①687 ¥386	①724 ¥420
22	23	24	25	26
鶏のから揚げ キャベツのソテー ごんぼ汁 麦入りご飯	能勢風さばの生姜煮 せんべい汁 麦入りご飯	能勢のカレーうどん 即席漬 麦入りご飯 能勢のお米でつくっ ためんを食べます！	ジャーマンポテト 白菜のスープ ミルクツイストパン	筑前煮 きりたんぼ汁 麦入りご飯
①830 ¥411	①751 ¥417	①719 ¥345	①587 ¥290	①666 ¥331
29	<p>★毎日牛乳が1本つきます ★①はエネルギーを ②はカルシウムをあらわ します。 ★③はスプーンがつきます。 ★献立は都合により、変更することがあります。</p>			
春雨の五目炒め ワンタンスープ 麦入りご飯	<p>遊戯いをなくそう</p> 			
①634 ¥334				

×ニュー紹介!

2月3日(水)うむし飯:岐阜県で節分に食べられている料理です。「うむし」とは煮干しのことです。岐阜県の山間部は交通の便も悪く、海から遠いため、干した魚は貴重な栄養源でした。その干した魚は、福井のさば街道を通る行商の人たちから買い、1年かけて大切に食べられていました。当時は、煮干しを使ったうむし飯は、ごちそうとして食べられていました。また、このご飯をよく噛んで食べることで、鬼を退治して健康を願いました。

2月8日(月)カニと卵のチャーハン:カニが美味しい季節ですね。カニは世界中に分布しています。旬は冬のように思いますが、「渡りガニ」と呼ばれる「がざみ」というカニは、夏に産卵するので夏が旬です。「渡りガニ」の名前は、長距離を移動するので、その名前が付きましました。

2月19日(金)かき揚げ丼:かき揚げは、給食室で野菜を食べやすい大きさに切り、ひとつひとつ形を作って油で揚げます。この日も調理員さんは大忙しです。その一生懸命に作って下さる調理員さんのお気持ちも大切にいただきますよう。