

1月 献立表

給食目標 食文化に興味をもとう

わかやま だいがくきょういっく がくぶ ふぞく とくべつ しえん がっこう
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

ふゆやす お あたら ねん はじ きゅうしよくしつ こし ちから あ あんしん あんぜん きゅうしよくづく とく ねが
冬休みが終わり、新しい1年が始まりました。給食室では今年も力を合わせて、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきます。どうぞよろしくお願いいたします。

1月の給食目標は、「食文化に興味をもとう」です。1月は、これからはじまる1年を無事に過ごせるようにという願いが込められた行事や行事食がいくつかあります。お正月の雑煮や7日の七草など日本ならではの風習やそれにつながる食事について、給食をとおして日本の行事食に興味を持ってもらいたいと思います。また、24日～30日は「全国学校給食週間」です。今年、他県や和歌山県の郷土料理を紹介し、地域や家庭に伝わる日本の食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

※ ぎゅうにゆうは毎日ついています。ぎゅうにゆうは赤の食品です。



こんだてメッセージ

日	曜日	献立名	食材料			エネルギー		メッセージ
			赤の食品 血や筋肉、骨や歯をつくる	黄の食品 体を動かすエネルギーになる	緑の食品 体の調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)	
10	火	くろまめちらしずし とりにくのてりやき 雑煮(和歌山県) ミニフィッシュ	くろまめ とりにく しろみそ いかなご	こめ まるもち さといも	れんこん みつば とうもろこし しょうが ねぎ にんじん だいこん こまつな	666	788	お正月のおせち料理を紹介します。黒豆をお正月に食べるのは、まめ(健康)にくらせるようにという願いがあります。黒豆と酢飯を混ぜた「ちらしずし」を味わってください。
11	水	ごはん とりのからあげ 煮しめ みそしる	とりにく あつあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ さといも	にんじん ごぼう れんこん もやし はくさい ねぎ	645	763	煮しめは、いろいろな野菜と一緒に炊き合わせることで、「家族仲良くする」という願いが込められています。
13	金	七草ごはん ししゃものからあげ ブロッコリーのおひたし 雑煮(滋賀県)	うすあげ ししゃも かつおぶし	こめ かたくりこ あぶら ごま まるもち	みつば だいこん かぶ にんじん ブロッコリー みずな はくさい	608	720	雑煮は、白みそ丸もちの関西風とすまし汁に角もちの関東風に大きく分かれます。滋賀県は雑煮の分岐点で、すまし汁に丸もちを入れます。具は、冬野菜に花かつおをのせます。
16	月	カレーライス やさいのあまず	ぶたにく	こめ じゃがいも カレールウ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ だいこん レモン	610	722	カレーは、さまざまな材料を煮込んで作るので栄養バランスがよく、うどんなどどんな主食にもあうことが魅力です。
17	火	パン とうふミートローフ こふきいも スープ	ぶたにく とうふ ぎゅうにゆう ベーコン	こむぎこ、あぶら パンこ じゃがいも さつまいも	しめじ トマトかん グリンピース たまねぎ にんじん レタス	596	705	とうふとお肉を使っているので、ヘルシーなミートローフです。ソースは赤ワインとトマト味で、手づくりします。
18	水	おにぎり ぶたじる 非常食	あじつけのり ぶたにく みそ	こめ むぎ じゃがいも	だいこん にんじん ねぎ ごぼう はくさい もやし	525	621	「防災ボランティア」の日です。いつ起こるかかわからない災害のために避難訓練や防災の準備はとても大切です。給食でもいろいろな形の非常食の体験を計画しています。
20	金	ごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ ちんげんさいのおひたし	とうふ みそ ぶたにく ぎょうざ かつおぶし	こめ かたくりこ あぶら あぶら	ねぎ なら にんじん ほししいたけ しょうが ちんげんさい はくさい	615	728	中華料理です。マーボー豆腐は、中国の寒い地方の料理です。辛い料理を食べてからだの中から温まるように考えられています。給食は辛さひかえめです。
24	火	五穀米のちりめんごはん いもだき(愛媛県) いそべあげ 五色そうめん汁	ちりめんじゃこ うすあげ とりにく ちくわ あおのり	こめ ごこまい ごま さといも こんにやく あぶら こむぎこ そうめん	しいたけ にんじん だいこん みつば	632	748	全国学校給食週間(1月24日～30日) 明治22年に山形県の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちに、昼ご飯を出したのが、学校給食の始まりです。
25	水	パン アーサーのてんぷら にんじんシリシリ もずくじる	あおさのり ほき たまご もずく とうふ	パン あぶら こむぎこ あぶら	ほしパン にんじん ねぎ だいこん もやし	595	704	第二次世界大戦中は、実施できませんでした。昭和21年12月24日、子どもたちの栄養不足から東京、神奈川、千葉県の学校給食が再開されました。この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みとかなるため、1ヶ月後に「全国学校給食週間」となりました。
27	金	ぶたどん(北海道) ゆずドレッシングあえ 石狩汁	ぶたにく さけ みそ とうふ	こめ バター じゃがいも	ねぎ しょうが キャベツ だいこん きゅうり ゆず だいこん しいたけ にんじん ねぎ	598	708	今年、愛媛県の五色そうめん、沖縄県、北海道の郷土料理、和歌山県産の食材を使った料理を紹介し、他県にも地域の特色や気候にあった料理や食材があることをお知らせします。
30	月	梅ごはん(和歌山県) くじらのこはくあげ こうやどうふのもの だいこんのみそしる	くじら こうやどうふ たまご うすあげ みそ	こめ かたくりこ あぶら	うめ しょうが にんじん グリンピース しめじ だいこん しゅんぎく	637	754	
31	火	ごはん さばのしおこうじやき 野菜のこんぶあえ けんちんじる	さば しおこんぶ とりにく	こめ こうじ さといも いとこんにやく	しょうが ブロッコリー はくさい だいこん にんじん ねぎ ごぼう	600	710	和歌山県で漁獲された「ごまさば」を紹介します。小学部は「骨」はありませんが、中等部は「骨」がついています。魚の食べ方を練習してください。

ノロウイルスに注意!! ... もし家族で症状が出たときは、学校に連絡ください。

食材料購入等の都合により献立を変更することがあります

この冬は、ノロウイルスが10年ぶりに大流行だそう。12月に引き続き、まだまだ注意が必要です。インフルエンザの予防をかねて丁寧な手洗い、うがいをおこなしましょう。

○前回もお知らせしましたが、ノロウイルスにアルコール消毒は効果ありません。次亜塩素酸ナトリウムで消毒してください。(家庭用の塩素系漂白剤で代用できます)

塩素濃度5%の漂白剤10mlを 水道水500mlで薄めると、約1000ppm(0.1%濃度)になります。200ppmは、それをさらに5倍に薄めます。200ppmで汚れた所をふき取ります。

