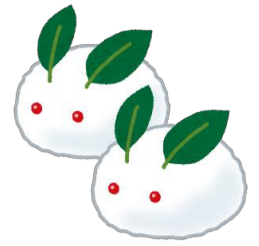


# 1月こんだてよてい表



☆給食の歴史について知ろう  
☆地域の産物について知ろう

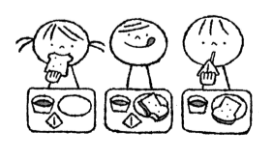
口は岩手県産、○印は一関市産です。米は一関市産、パン(小麦粉)は岩手県産です。食材等の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

日・曜	こんだて名		おもな材料とはたらきによる分類					調味料など	ひとくちメモ				
	主食	主菜・副菜・汁物 (デザート)	主に体をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーのもとになる	たんぱく質	カルシウム			ビタミンA	ビタミンC	炭水化物	脂質
23(火)	むすびパン	かぼちゃコロック		かぼちゃ	たまねぎ	こむぎこ さとう				油	しお	<b>れんこん</b> れんこんの旬は11月～2月です。れんこんは切ると変色しやすいので、切ったらすぐ酢水にさらしましょう。茹でるとき酢を少量入れると白くきれいに茹で上がります。	
630		野菜ととり肉のソテー	とり肉	4色ピーマン	たまねぎ もやし	れんこん	パン	オリーブ油	しょうゆ さけ	しお こしょう			
746		ほたて風味コンソメスープ	ほたて	にんじん かぶのは	だいこん かぶ				コンソメ さけ	しょうゆ しお こしょう			
24(水)	ごはん	信田煮	とうふ あぶらあげ	ひじき	にんじん	しょうが	さとう かたくりこ		油	しょうゆ さけ	みりん	<b>今日から全国学校給食週間です</b> 食文化や地域産品のすばらしさを再確認するとともに、食を通して様々なことを学ぶことができる学校給食。さて、学校給食 週間の献立を通して何か気づきがあるでしょうか？	
657		きんぴらごぼう		にんじん	ごぼう	さんおんとう	ごはん	ごまごま油	さけ しょうゆ	みりん			
821		石狩汁	さけ とうふ	にんじん	だいこん ねぎ	しょうが	じゃがいも		かつお・煮干し	さけ			
25(木)	ごはん	ハンバーグ	とり肉			たまねぎ しょうが	こむぎこ		ラード(油)	しお		<b>滝津小学校希望献立</b> わくつしょうがっこうきぼうこんだて おかつしょうがっこうさんが考えた献立です。みんなが好きなもので、完食できそうなメニューにするように考えてくれました！イカリングフライの希望もありましたが、イカが不漁のため、提供できませんでした。残念・・・。	
764		かみかみサラダ	いか	ほうれんそう	ごぼう (キャベツ)	きりほしだいこん	さんおんとう	麦ごはん	ごまごま油	しょうゆ す			
941		チキンカレー	とり肉	にんじん (トマト)	たまねぎ	にんにく しょうが	じゃがいも		油	カレー粉 中濃ソース	さけ しょうゆ こしょう		
26(金)	ごはん	館ヶ森高原豚のしょうが焼き	ぶた肉			しょうが				さけ	みりん		<b>南部一郎かぼちゃ</b> 今日のプリンに使用している南部一郎かぼちゃは、一関市で生産、収穫しています。南部一郎かぼちゃは、収穫から出荷までの寒暖の差により甘みが増します。寒締めのかぼちゃとしてスイーツなどにも使えるほど、甘いという特徴があります。
654		おかか和え	かつおぶし	にんじん	ほうれんそう	もやし		古代米		しょうゆ	みりん		
820		はっと汁	とり肉	にんじん	だいこん	ごぼう	ねぎ ほししいたけ	はっと(こむぎこ)		かつお・こんぶだし	しょうゆ さけ	みりん しお	
29(月)	ごはん	野菜のチヂミ	おから	とり肉	にんじん	ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	油	しょうゆ	しお	<b>冬季オリンピック in 平昌</b> 1月9日～25日の17日間、第23回オリンピック冬季競技大会が、韓国の平昌で開催されます。そのことにちなんで、韓国料理を給食に取り入れました。チヂミは肉、野菜、春雨をごま油で炒めた韓国の家庭料理です。	
674		チャプチェ	ぶた肉	4色ピーマン	ごまつな	たまねぎ	にんにく	はるさめ	ごまごま油	しょうゆ	みりん		しお
811		わかめスープ		わかめ		ねぎ	にんにく	さんおんとう		中華だし	しょうゆ		しお
30(火)	丸パン	タンダリーチキン	とり肉	ヨーグルト		しょうが	にんにく		オリーブ油	トマトケチャップ	しょうゆ さけ		カレーこ
649		しゃきしゃきサラダ	まぐろフレーク	にんじん	ごまつな	とうもろこし	レモン果汁	じゃがいも	パン	オリーブ油	しょうゆ す	しお	
798		クラムチャウダー	あさり	にんじん	だいこん	たまねぎ	しめじ			シチューフレーク	さけ	コンソメ しお こしょう	
31(水)	ごはん	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが		さんおんとう		さけ	しょうゆ	みりん	<b>ぶり</b> ぶりの旬は12月～1月です。成長とともに名前を変える出世魚です。【ワカシーイナダールーサープリ】地方によってもその呼び名が違います。
650		梅和え	かつおぶし	ほうれんそう	にんじん	はくさい	もやし	れんこん	うめ		しょうゆ	みりん	
796		豚汁	とうふ	にんじん	だいこん	しめじ	しょうが	じゃがいも	こんにゃく	かつお・煮干し	しょうゆ	さけ	

## 給食なしの日

(給食開始の日以降で、給食のない日)

- 【永井小…なし】
- 【涌津小…なし】
- 【油島小…なし】
- 【花泉小…なし】
- 【老松小…なし】
- 【金沢小…なし】
- 【黄海小…なし】
- 【花泉中…24(水)】
- 【一関中…23(火)】
- 【桜町中…23(火)】



## 全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年(1889年)山形県鶴岡市で、学校にお弁当を持ってこられない子どもたちのために、昼食としておにぎり、焼き魚、つけものを用意したのがはじまりといわれています。その後少しずつ全国に広まった学校給食も戦争により中断され、戦後はますます食料不足となりました。子どもたちはやせ細り、いつもお腹をすかせていました。当時の小学校6年生は、今の4年生くらいの体つきだったそうです。この様子から学校給食の必要性がさげはれるようになり、海外からの食糧などの支援物資もあり、昭和21年(1946年)12月24日、都市部を中心に学校給食が再開されました。12月24日は多くの学校で冬休みに入っていることから、1ヶ月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」と定め、世界のみんなからの温かい支援に感謝するとともに、教育の一環として位置づけられている学校給食について考える週間となっています。

子どもたちの栄養補給が一番の目的だった学校給食。食生活も豊かになり、子どもたちの体位も向上してきた今日では、「生きた教材」として栄養バランスやマナー、食文化などを伝える役割を担い、子どもたちを支えています。