



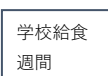




今月のお米は
全て砥部町産
です！

砥部町学校給食センター



| 日 | 曜日 | 献立名 | 黄のグループ | | 赤のグループ | | 緑のグループ | | 栄養価 | | | | |
|----|----|--|---|-------------------|---------------------------------------|----------------|--|----------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------|
| | | | 主にエネルギーのもとになる食品 | | 主に体をつくるもとになる食品 | | 主に体の調子を整えるもとになる食品 | | 項 目 | 幼稚園 | 小学校 | 中学校 | 単位 |
| 8 | 木 | そばめし 牛乳 てつくりとんかつ はくさいサラダ とうふじる  | こめ ビーフン こむぎこ パンこ さとう | あぶら | ちくわ いか かつおぶし あげ ぶたにく たまご とうふ | 牛乳 あおのり わかめ | にんじん ねぎ キャベツ はくさい きゅうり えのき たまねぎ だいこん | エネルギー たんぱく質 脂質 | | | | 837 36.0 29.3 | Kcal g g |
| 9 | 金 | わふうカレー(むぎごはん) 牛乳 だいたいりこ コーンサラダ | こめ むぎ さとう じゃがいも | あぶら | ローストだいず とりにく | 牛乳 こにぼし | ほうれんそう にんじん トマトピューレ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 533 20.1 16.4 | 615 22.9 18.2 | 773 27.8 21.0 | Kcal g g | |
| 13 | 火 | ごはん 牛乳 さばのてりやき こうはくなます そうじ  | こめ さとう でんぶん もち さといも | | さば あげ | 牛乳 | にんじん みずな だいこん はくさい ゆずかじゅう しいたけ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 494 18.3 12.3 | 642 25.2 18.1 | 799 29.8 20.4 | Kcal g g | |
| 14 | 水 | ちゅうかどん(むぎごはん) 牛乳 おさつチップス パンサンスー  | こめ むぎ はるさめ さつまいも こなさとう さとう でんぶん | あぶら ごまあぶら | ロースハム ぶたにく えび うずらたまご | 牛乳 | にんじん チンゲンサイ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 581 21.4 18.8 | 660 23.8 20.6 | 824 28.5 23.8 | Kcal g g | |
| 15 | 木 | ごはん 牛乳 あつあげとぶたにくのちゅうかいため きりぼしだいこんのシャキシャキあえ トックいりたまごスープ | こめ でんぶん さとう トック | あぶら ごまあぶら | あつあげ ぶたにく やきぶた たまご | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | エネルギー たんぱく質 脂質 | 533 21.9 15.7 | 609 24.6 17.1 | 760 29.6 19.5 | Kcal g g | |
| 16 | 金 | ごはん 牛乳 とりにくのチリソース ひじききんぴら ほっかけ  | こめ でんぶん さとう いとごんにやく | あぶら ごまあぶら | とりにく ひらてん あつあげ | 牛乳 ひじき | にんじん ねぎ しょうが にんにく きょうねぎ しめじ えだまめ ごぼう えのき はくさい | エネルギー たんぱく質 脂質 | 546 22.5 16.8 | 623 25.4 18.5 | 772 29.9 20.9 | Kcal g g | |
| 19 | 月 | コッペパン 牛乳 いかのフリッター コールスロー はくさいのクリームスープ | パン てんぶらこ こむぎこ でんぶん さとう じゃがいも | あぶら ノンエッグマヨネーズ | いか ベーコン | 牛乳 | にんじん パセリ きゅうり キャベツ コーン はくさい しめじ たまねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 523 22.8 20.9 | 652 27.4 24.4 | 804 33.4 28.5 | Kcal g g | |
| 20 | 火 | あぶたまどん(むぎごはん) 牛乳 ぶたにくのさっぱりやき いそかあえ | こめ むぎ さとう | | ぶたにく あげ かまぼこ たまご | 牛乳 のり | ほうれんそう にんじん ねぎ はくさい えのき たまねぎ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 554 27.6 18.5 | 631 31.4 20.4 | 790 38.4 23.9 | Kcal g g | |
| 21 | 水 | ごはん 牛乳 とりにくとポテのトマトソース せんぎりサラダ しらたまいりみそしる | こめ じゃがいも さとう しらたまだんご | あぶら アーモンド | とりにく あつあげ むぎみそ | 牛乳 | にんじん ねぎ トマトピューレ たまねぎ にんにく だいこん きゅうり すだちかじゅう しめじ はくさい | エネルギー たんぱく質 脂質 | 560 23.2 15.9 | 638 26.4 17.3 | 795 31.5 19.7 | Kcal g g | |
| 22 | 木 | ごはん 牛乳 やしししゃも ピーンスサラダ おでん | こめ さとう じゃがいも ごんにやく | ノンエッグマヨネーズ | だいず とりにく ちくわ さつまあげ うずらたまご | 牛乳 ししゃも こんぶ | にんじん えだまめ きゅうり コーン だいこん | エネルギー たんぱく質 脂質 | 488 20.7 13.0 | 640 28.5 19.5 | 786 34.3 22.4 | Kcal g g | |
| 23 | 金 | げんりょうごはん 牛乳 かぼちゃのてんぶら こまずあえ ごもくうどん | こめ てんぶらこ こむぎこ さとう うどん | あぶら ごま | とりにく あげ | 牛乳 | かぼちゃ こまつな にんじん ねぎ キャベツ はくさい ごぼう きょうねぎ しいたけ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 555 16.9 15.1 | 630 19.1 16.3 | 770 22.0 18.4 | Kcal g g | |
| 26 | 月 | コッペパン 牛乳 レモンチキン じゃこサラダ じゃがいものトマトに ぼんかん  | パン でんぶん さとう じゃがいも | あぶら | とりにく ぶたにく | 牛乳 ちりめん | ほうれんそう にんじん トマト トマトピューレ レモンかじゅう キャベツ コーン たまねぎ えだまめ にんにく ぼんかん | エネルギー たんぱく質 脂質 | 547 25.2 18.6 | 676 30.1 21.9 | 827 36.5 25.6 | Kcal g g | |
| 27 | 火 | たいめし 牛乳 ぶたにくのばいにくやき ほうれんそうのごまあえ さつまじる | こめ みずあめ さとう さつまいも | ごま あぶら | たい ぶたにく とりにく むぎみそ | 牛乳 | ほうれんそう ねぎ ななおれうめ にんにく りんご はくさい しょうが たまねぎ しいたけ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 488 22.4 12.4 | 628 29.4 17.7 | 770 35.8 20.5 | Kcal g g | |
| 28 | 水 | ごはん 牛乳 ぶりのにんにくじょうゆやき うめドレッシングサラダ かきたまじる | こめ さとう でんぶん | あぶら | ぶり たまご とうふ | 牛乳 | にんじん ねぎ だいこん キャベツ コーン たまねぎ ななおれうめ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 544 24.3 19.5 | 627 28.1 22.2 | 777 33.2 25.4 | Kcal g g | |
| 29 | 木 | ごはん 牛乳 しろみぎかなのあかしそあげ れんこんサラダ とうふのカレーに | こめ こむぎこ てんぶらこ さとう でんぶん | あぶら ごまあぶら | ホキ とうふ とりにく | 牛乳 | あかしそ にんじん れんこん キャベツ にんにく たまねぎ しめじ えだまめ | エネルギー たんぱく質 脂質 | 589 25.9 19.3 | 676 29.6 21.4 | 842 35.4 24.5 | Kcal g g | |
| 30 | 金 | ごはん 牛乳 キウイボーク ブロッコリーのおかかマヨあえ かすじる | こめ さとう さといも キウイジャム さけかす | ノンエッグマヨネーズ | ぶたにく いとかつお さけ あげ むぎみそ | 牛乳 | ブロッコリー にんじん ほうれんそう キャベツ コーン だいこん はくさい | エネルギー たんぱく質 脂質 | 469 23.2 12.3 | 608 30.6 17.8 | 759 36.9 20.3 | Kcal g g | |

味

日本の味めぐり…1月は福井県の味めぐり献立です！

【ぼっかけ】
福井県で100年以上前から食べられている郷土料理です。根菜や糸こんにゃくなどを入れた具だくさんの熱い汁を、炊きたてのご飯にかけて食べる料理で、具材や食べ方、味付けは地域によって異なります。祝い事があった時や正月の三が日に夕食に食べる風習がある地域もあるそうです。

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

1月26日から30日は
「地産地消週間」と「全国学校給食週間」です

この期間中の給食では特に砥部町産、愛媛県産の食材が多く登場します。地元の食材を味わって楽しんでください。

リクエスト
給食

1月14日の献立は、宮内小学校のみなさんが選んでくれたリクエスト給食です。
11月の給食の中から、もう一度、食べたい給食を選んでもらいました。お楽しみに♪

1月11日は鏡開き

鏡もちを小さく割ってお汁粉などに入れ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁など刃物を使うのは武士の「切腹」を連想させるため縁起が悪いとされ、木づちや手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起の良い言葉が使われます。

お知らせ

- ※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
- ※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

地産地消について

◎ 今月の地産地消は、米・ほうれん草・七折梅・赤しそ・しいたけ・ぼんかんです。該当の食材に下線をつけて表示しています。

給食だより



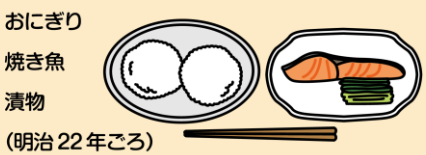
令和8年 1月号
砥部町学校給食センター
(担当：栄養教諭 小笠原実夢)

みなさん、冬休みはどのように過ごしましたか？冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まります。3学期も元気に生活していきたいですね。まだまだ寒い日が続きます。体調に気を付けて、早寝早起きを心がけましょう。今月は、全国学校給食週間について紹介します。

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

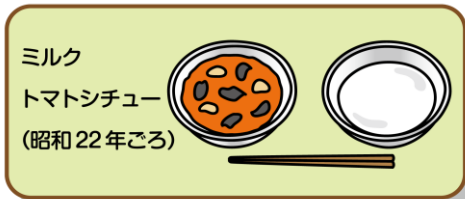


1/24～1/30 は
「全国学校給食週間」です

全国学校給食週間の期間は、毎日砥部町産の食材や愛媛県産の食材をできるだけたくさん使った献立にしています。表の献立表で、砥部町産の食材に下線を引いているので、みなさんぜひチェックしてみてくださいね。

支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21（1946）年12月24日にLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

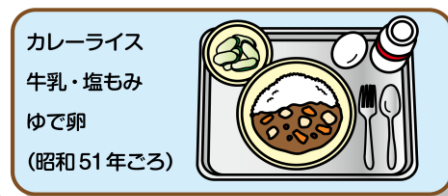


今月の砥部町の食材は
こんなものがあります



バラエティー豊かな献立内容に

昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。



学校給食は、教材としての
役割も担っています。

給食のメニュー！ 作ってみませんか？

【かす汁】

<材料> 小学校4年生4人分

| | | | |
|-----|--------|--------|--------|
| 鮭 | 72g | 白菜 | 72g |
| 酒 | 小さじ2/3 | ほうれん草 | 32g |
| 塩 | 少々 | 酒かす | 14g |
| 洗い芋 | 36g | 麦みそ | 36g |
| 油揚げ | 12g | 薄口しょうゆ | 小さじ1/2 |
| 大根 | 60g | 煮干し | 16g |
| 人参 | 20g | 水 | 440ml |



メモ

酒かすには、たんぱく質やビタミン、ミネラルがたくさんふくまれています。また、酒かすは血流をよくしてくれる効果があり、体を温めてくれるので寒い冬にもぴったりです。

<切り方>

洗い芋、大根：いちょう5mm 油揚げ：せん5mm→油揚げは油抜きをしておく。
人参：いちょう3mm 白菜：せん5mm ほうれん草：せん1.2cm

<作り方>

- ① 煮干しでだしをとる。
- ② 鍋でだしをわかし、鮭を入れて色が変わるまでよく加熱する。
- ③ ②に大根、人参、洗い芋、白菜、油揚げの順で入れて加熱する。
- ④ 小さい器にだし汁を少し取り、みそと酒かすを溶いて③に入れる。
- ⑤ しょうゆで味をつけて加熱し、最後にほうれん草をいれて完成！

給食で使っている酒かすは、砥部町内にある協和酒造さんという酒蔵で作られているものです♪

