



# 1月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

9日（金） ★ハッピーにんじん とうにゅうムース ござら ブロッコリーのサラダ ごはんにかけて食べましょう むぎごはん ポークカレー★	ごあいさつ みなさん、あけましておめでとうございます。今日から給食が始まります。給食のポークカレーには、たんぱく質がたっぷりのお肉と、体をあたためてくれるスパイスが入っています。ブロッコリーのサラダには、風邪をふせぐはたらきのあるビタミンCがたくさんふくまれています。デザートは豆乳ムースは、豆乳のやさしい甘さで、食べすぎたお正月のあとにもぴったり。おなかにやさしく、体にうれしいデザートです。早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べて、元気に登校しましょう。	19日（月） ポテトサラダ とり肉のこうそうやき ごはん オニオンスープ	こうそうやき 今日の主菜は「とり肉のこうそうやき」です。ハーブの香りが食欲をそそる、人気のメニューです。鶏肉には、体をつくるたんぱく質がたっぷり。ハーブの香りでおいしく、塩分もひかえめにできるので、体にやさしい料理です。よくかんで、しっかり味わって食べましょう！
13日（火） お正月りょうり ぶりのてりやき こうはくなます ごはん そう煮	お正月料理について 今日の給食は、お正月料理です。紅白でめでたい「紅白なます」と、おもちが入ったお正月のお祝いの汁物「そう煮」を作りました。そう煮は、お正月に食べる特別な料理で、地域によって入っている具や味つけがちがいます。今日の給食のそう煮には、やわらかい白玉もちが入っていて、にんじんやはくさいなどの野菜もたっぷり。体がほかほかあたたまる、冬にぴったりの汁ものです。あせらずよくかんで食べてください。	20日（火） ふるさと食材伊万里の日 アーモンドサラダ かぼちゃとさつまいものコロッケ ごはん はくさいのクリーム煮	伊万里産のみずな 「みずな」という野菜をしていますか？寒さに強く、冬が旬の野菜で、鮮やかな緑色のギザギザとした葉っぱが特徴です。昔から京都で作られている伝統野菜で「きょうな」とも呼ばれます。サラダやすまし汁、なべ物の材料としてもよく使われます。今日の給食はアーモンドサラダに使っています。伊万里の生産者の方が一生懸命つくられた水菜を味わって食べてくださいね。
14日（水） マカロニのトマトソースにハンバーグ ごはん かぼちゃのみそしる	しっかりたべよう！ 1月は、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節です。風邪を予防するためには、毎日の生活の中で気をつけることがたくさんあります。まずは、手洗い・うがいをしっかりとしましょう。外から帰ったときや、給食の前には、ていねいに手を洗うことが大切です。そして、早寝早起きをして、朝ごはんをしっかりと食べることもポイントです。ビタミンCがたっぷりはいったかぼちゃのおみそ汁をしっかりと食べて、体の中から元気になりましょう！	21日（水） だいずととうふのフライ おみつけふう ごはん いも煮	「いも煮」について 「いも煮」は、さといもが収穫される秋から冬によく食べられている、山形県の郷土料理です。里芋や牛肉、こんにゃくなどが入ったあたたかい鍋料理です。食物繊維やたんぱく質がたっぷりで、体をほかほかしてくれます。寒い季節にぴったりの一品を、感謝の気持ちをこめていただきます！
15日（木） きょうどりょうり アジフライ みぞれあえ きょうどりょうり ごはん こうやとうふのうま煮	みぞれあえ みぞれ和えには、大根おろしを使ったさっぱりした和え物で、冬の食材をおいしく食べられる工夫が詰まっています。白菜は、体の中の水分バランスをととのえるはたらきがあり、風邪予防にも役立ちます。ほうれん草には、鉄分やビタミンCがたっぷりふくまれていて、寒い季節でも元気にすごす力をくれます。ハムのうまみと、大根おろしのさっぱりした味が合わさって、食べやすくなっています。のこさずしっかりと食べましょう。	まだまだあるよ！ がつしよくぶんか 1月の食文化 1月は「睦月」ともいいます。「みんなで仲睦まじくする月」ということからこう名付けられました。お正月が終わっても、1年の幸せを願ったさまざまな行事食が食べられます。 ななくさ 七草がゆ かみひら 鏡開きのおしるこ こしょうがつ 小正月の小豆がゆ せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)の春の七草を刻んだおかゆを食べて、おせち料理で疲れた胃を休め、1年の健康を祈ります。 お正月のもちを下げ、切るのではなく、木づちなどで割ってお汁粉や雑煮にします。ただし、「割る」という言い方は避け、未ひろで縁起のよい言葉である「開く」を使います。 1月15日は昔の暦では、必ず満月になりました。その年の作物の出来を占う行事や、門松などを焼くどんど焼きなどが行われます。この日に小豆がゆを食べる地域もあります。	
16日（金） ギョーザ2こぶたキムチ むぎごはん ちゅうかたまごスープ	キムチについて キムチは、白菜や大根などの野菜を使った発酵食品で、乳酸菌が豊富。腸内環境を整えて、免疫力を高めるはたらきがあります。ビタミンCも含まれており、風邪予防や肌の健康にも効果的です。唐辛子に含まれるカプサイシンは、血行をよくして体をあたためる効果があり、寒い季節にぴったりですね。今日はぶた肉と一緒に炒めました。ごはんがおいしく食べれる献立です。よくかんで食べましょう。		



# 1月のはいぜん表

伊万里市学校給食センター

<div>22日（木）</div> <div><div>きざみのり</div><div>さんまのしょうが煮 けいはんの具</div><div>ぐをごはんのせて、 スープをかけてたべましょう</div><div>ごはん</div><div>けいはん用 スープ</div></div>	<div>鶏飯（けいはん）について</div> <div>けいはんは鹿児島県奄美大島の郷土料理です。鹿児島ではけいはんを大事なお客様をもてなすときに作り、ふるまうそうです。ごはんをよそって具をのせ、食べる前にスープをかけてください。食器を持ち、こぼさないように食べましょう。</div>	<div>28日（水）</div> <div>人気メニュー</div> <div><div>スパゲティソテー</div><div>こざら</div><div>ココアあげパン（中）</div><div>いちごミックスジャム（小）</div><div>むぎコッペパン（小）</div><div>ミートボール のケチャップ煮</div></div>	<div>全国学校給食週間（3日目）</div> <div>給食週間3日目は、人気メニューです。パンの日の給食もごはんの日と同じように、「寒さに負けない体をつくる」ための食べ物が入っています。エネルギーをしっかりとるための食べ物は「パン、じゃがいも、油、砂糖、オリーブ油」、体を作るものになる食べ物は「牛乳、ウインナー、ミートボール、ぶた肉」、体の調子を整える食べ物は「にんじん、きゅうり、コーン、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、赤パプリカ、たけのこ」といういろいろな野菜です。しっかり食べて寒さに負けない体をつくり、元気に過ごしましょう。</div>
<div>23日（金）</div> <div><div>ちくわのゆかりあげ ひじきのいため煮</div><div>小1個 中2個</div><div>きょうどりょうり</div><div>すくなめ ごはん</div><div>きつねうどん</div></div>	<div>ちくわについて</div> <div>みなさん、ちくわは何からできているか知っていますか？答えは魚です。魚の身をすりつぶして、塩を加えて混ぜることで、だんりょくのあるちくわができます。給食で使っているちくわは、かみごたえがありますが、かめばかむほど味がおいしいのが特徴です。今日の給食では、ころもに「ゆかり」を混ぜ込んでいます。よくかんで味わって食べてくださいね。</div>	<div>29日（木）</div> <div>味めぐり（広島県）</div> <div><div>呉（くれ）の肉じゃが とり肉のレモンソース</div><div>ごはん</div><div>だいこんのみそ汁</div></div>	<div>全国学校給食週間（4日目）</div> <div>今月の味めぐり給食は「呉（くれ）の肉じゃが」です。呉とは広島県の呉市のことで、昔から海軍の町として知られています。そこではたらく人たちが、栄養をしっかりとるために考えられた料理が、この肉じゃがです。じゃがいもやにんじんは、元気な体を作るために必要な栄養がたっぷり。お肉は力のもとになります。ごはんといっしょにたべると、午後の授業も集中してがんばれます。しっかり食べて元気にすごしましょう。</div>
<div>26日（月）</div> <div>給食が始まったところのこん立</div> <div><div>さけのしおやき たくあんあえ</div><div>ごはん</div><div>具だくさん みそ汁</div></div>	<div>全国学校給食週間（1日目）</div> <div>1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡（つるおか）市で昼食をもてることができない子どものために、『おにぎり』と『魚』、『つけもの』を用意したのが始まりです。伊万里市では26日から30日までを「学校給食週間」として献立を考えました。初日の給食は、学校給食が始まった頃の献立です。食べ物に感謝していただきます。</div>	<div>30日（金）</div> <div>伊万里のきょうどりょうり</div> <div><div>さばのかばやき おからサラダ</div><div>きょうどりょうり</div><div>ごはん</div><div>くずかけ</div></div>	<div>全国学校給食週間（5日目）</div> <div>給食週間最終日は伊万里の郷土料理についてお話をします。郷土料理とは、各地域の産物を上手に活用して作られ、その地域で昔から食べ継がれてきた料理です。今日の献立の「くずかけ」は伊万里の郷土料理です。大切な伊万里の郷土料理をみなさんにも知ってもらうため、給食では毎月郷土料理を取り入れています。郷土料理をこれからも伝えていくために、みなさんには味をしっかりと覚えて、作れるようになってほしいです。</div>
<div>27日（火）</div> <div>★ハッピーにんじん/ご当地メニュー</div> <div><div>1食エッグケア</div><div>シシリアン（サラダ）</div><div>シシリアン（やきにく）</div><div>ごはんのうえにサラダとやきにくをのせてたまごめきマヨネーズをかけてたべてください</div><div>むぎごはん</div><div>★のりスープ</div><div>のりをスープに入れて食べます</div><div>1食きざみのり</div></div>	<div>全国学校給食週間（2日目）</div> <div>毎月ハッピーにんじんの日がありますが、当たったことがありますか？これは、少しでも給食時間が楽しくなるように、調理員さんが考えてくれた取り組みです。そして「学校給食週間」2日目はご当地メニュー「シシリアンライス」を作りました。ご飯の上にお肉と野菜をのせて、エッグケアマヨネーズをかけていただきます。</div>	<div><div><div>ノロウイルス</div><div>とくちょう</div><div>その特徴と</div><div>はつびょうご</div><div>発病後の症状</div></div><div><div>体内に入り込み、腸の中でウイルスが増えることで発症する。吐き気、下痢、38℃以下の発熱などの症状がみられる。</div><div><div>消毒には85℃で1分以上の加熱が必要。塩素系漂白剤を薄めたものが有効。アルコール消毒では殺菌されない。</div><div>症状がなくても体内にウイルスをもっている場合（健康保菌者）がある。感染予防には日頃から手洗いをしっかり行うことが大切。</div></div><div><div>感染した人の便やおう吐物からウイルスが広がることが多い。疑わしいものがあつたら近づかず、先生に報告して処理してもらう。</div><div><div>ウイルスは細菌と異なり自分の力では増えることができない。体の中に入れないこと、確実に殺菌することが大事なため、食品はしっかり加熱して食べよう。</div></div></div></div></div>	

1月24日～1月30日  
全国学校給食週間



伊万里市では、1月26日（月）から1月30日までを「学校給食週間」にしました。給食が始まったところの献立や人気のメニューなどを献立に組み入れることで「学校給食」を考えてもらえる1週間になればと思います。