

# 給食だより

令和3年度 1月号 大泉第二中学校

令和四年 1月8日

校長 関 基 雄  
栄養士 小林 百合子



## ◇11日(火) 鏡開き

ちらし寿司・豚肉と野菜のすまし汁・みたらし団子

11日は鏡開きです。鏡開きにちなんで、みたらし団子を作ります。鏡餅は、年神様へのお供え物ですが、年神様が宿るところだとも考えられているそうです。

## ◇19日(水) 食育の日(毎月19日)

ショートニングパン・ロヒラーティッコ・シスコンマッカラケイト

今月の食育の日は、「フィンランド」がテーマです。

フィンランドは、北欧の国です。ロヒ・ラーティッコは「鮭のグラタン」で「ロヒ」が「鮭」、「ラーティッコ」が「箱」という意味です。シスコン・マッカラケイトは、ソーセージの入った野菜スープです。「シスコン」が「小さな」、「マッカラケイト」が「ソーセージ」という意味です。

## ◇21日(金) 進路応援メニュー

ソースチキンかつ丼・大根とわかめの酢の物・生揚げのみそ汁

3年生の進路を応援して、縁起を担いでかつ丼を作ります!

自分に「勝つ」、試験に「勝つ」という言葉にかけて「かつ丼」ですが、試験当日の朝は、消化が良く、脳のエネルギー源になるご飯やパンを中心にした消化の良い食事がおすすです。



## 《 リクエスト給食 》

12月にタブレットを使用してリクエスト給食のアンケートを実施しました。選ばれたメニューの中から、リクエストの多かったものを1月～3月の給食で少しずつ出していきます。楽しみにしてください。

	1位	2位
ごはん類	カレーライス	焼肉チャーハン
パン類	揚げパン	フレンチトースト
めん類	味噌ラーメン	ジャージャー麺
おかず類	鶏の唐揚げ	揚げ餃子
スープ類	豚汁	コーンポタージュ
デザート類	チョコチップケーキ	白玉フルーツポンチ

あけましておめでとうございます。新しい一年の始まりです。本年もみなさんの健やかな成長と健康を願って、給食室一同、力を合わせて「安全で安心なおいしい給食」を心を込めて作ります。どうぞよろしくお願い致します。さて、1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。みなさんの体と心の成長を支えている給食について考えてみましょう。

## 全国学校給食週間とは

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

学校給食は、戦争により中断していましたが、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)等の物資援助で再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」と定め、後に冬休みと重ならない1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。



### 学校給食週間〈17日(月)～31日(月)〉

24～26日は2年生がスキー教室の関係で給食がないため、大二中では17.18.20.27.28日に特色のある献立を実施します。

17日: **日本で最初の給食** / 1889年山形県の小学校で貧しい子どもたちを対象に無償で提供された昼食が日本で最初の給食といわれています。

18日: **昔の給食** / 昭和20年～40年代の食糧難だったころ、豚肉や鶏肉が出回っていなかったため、くじら肉が使用されていました。

20日: **群馬県** / 群馬県沼田市の郷土料理「だんご汁」をだします。

27日: **長崎県** / 長崎の郷土料理「ヒカド」をだします。「ヒカド」は、江戸時代、長崎に渡来した南蛮料理です。

28日: **東京都** / 江戸時代、深川(現在の江東区)は、海に面しており、貝の好漁場でした。そこで誕生したのが深川飯です。

日	曜	牛乳	令和3年度 1月献立表				6つの基礎食品とその働き					エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (%)	
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し・代謝を調節する		エネルギー源になる			効果的なエネルギー源
							たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物			脂質
11	火	○	ちらし寿司	豚肉と野菜のすまし汁		みたらし団子	とり肉 高野豆腐 卵 豚肉	牛乳	にんじん グリンピース 小松菜	れんこん 干しいたけ 生姜 大根 だけのことねぎ	米 砂糖 白玉粉 片栗粉	米油	748	13.9
12	水	○	みそラーメン★	高野豆腐のサラダ		みかん	豚肉 みそ 高野豆腐 ハム	牛乳	にんじん	キャベツ たまねぎ もやし にんにく 生姜 ねぎ コーン きゅうり みかん	砂糖 中華めん	米油 ごま油 白ごま	778	15.7
13	木	○	ご飯	鯖のねぎ味噌焼き	白菜のポン酢和え	豚汁★	さば みそ 油揚げ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 白菜 ゆず ごぼう 大根	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	米油	765	19.0
14	金	○	フレンチトースト★	カレーポークビーンズ	バジドレサラダ		卵 豚肩 いんげん豆 ソーセージ	牛乳 脱脂粉乳 クリーム	にんじん パセリ粉	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり コーン	食パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉 はちみつ	バター 米油 オリーブ油	769	15.7
17	月	○	玄米入りご飯	鮭の塩焼き	小松菜のおかか炒め	のっぺい汁	鮭 油揚げ かつお節 とり肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 干しいたけ しめじ ねぎ	米 玄米 こんにゃく 里芋 片栗粉	米油 ごま油	750	20.3
18	火	○	麦ご飯	くじらの竜田揚げ	キャベツのごま酢和え	かぼちゃのみそ汁	くじら肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	生姜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉	ごま油 米油 白すりごま	752	19.0
19	水	○	ショートニングパン	ロヒ・ラーティッコ	シスコン・マッカラケイト		鮭 ウィンナー	牛乳 クリーム チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ コーン	ショートニングパン じゃが芋 小麦粉 パン粉	米油 バター	787	16.8
20	木	○	まいたけご飯	ししゃもの磯辺揚げ	だんご汁（群馬県）		とり肉 油揚げ 豆腐 豚肉	牛乳 子持ちししゃも 青のり	にんじん 小松菜	まいたけ 大根 干しいたけ	米 大麦 小麦粉 白玉粉	米油	815	17.2
21	金	○	ソースチキンかつ丼	大根とわかめの酢の物	生揚げのみそ汁		とり肉 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	大根 白菜	米 大麦 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	米油 白すりごま	841	16.9
24	月	○	ご飯	白身魚のみそマヨネーズ焼き	ごま和え	キャベツとベーコンのみそ汁	たら みそ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん パセリ粉 小松菜	たまねぎ しめじ キャベツ もやし	米 パン粉 砂糖	マヨネーズ 米油 白すりごま	763	16.8
25	火	○	ご飯	レンコンのはさみ揚げ	磯和え	豆腐と青菜のすまし汁	鶏むき肉 豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん	れんこん ねぎ 生姜 白菜	米 小麦粉 砂糖 片栗粉	白ごま 米油	790	14.0
26	水	○	高野豆腐の卵とじ丼	味噌けんちん汁			豚むき肉 高野豆腐 卵 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ グリンピース ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 里芋	米油 ごま油	768	17.9
27	木	○	梅じゃこご飯	ヒカド（長崎県）	れんこんのきんぴら		ぶり 豚肉	ちりめんじゃこ 牛乳	にんじん ねぎ	カリカリ梅刻み 枝豆 大根 しめじ れんこん	米 大麦 さつま芋 片栗粉 こんにゃく 砂糖	ごま油 白ごま 米油	740	15.9
28	金	○	深川飯（東京都）	南瓜のそぼろあんかけ	もやしの土佐和え		油揚げ あさり 豚むき肉 かつお節	牛乳	にんじん あきつき かぼちゃ	生姜 たまねぎ えのきだけ グリンピース キャベツ もやし	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油	760	15.0
31	月	○	豚キムチ丼	わかめと豆腐のスープ	大豆と小魚の揚げ煮		豚肉 とり肉 豆腐 大豆	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	にんじん なら	にんにく 生姜 キムチ たまねぎ もやし 干しいたけ ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 ごま油 白ごま	795	15.7

\* 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

\* コロナウィルスの影響で、給食当番はマスク・フェイスシールドを着用してください。  
また、各自毎日清潔な給食用ナフキンを持参してください。

\* 日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

\* ★はリクエスト献立です。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	775	16.6	30.0	3.3	384	111	3.5	271	0.32	0.49	18	6.2