

～あけましておめでとうございます～

おせち料理



お正月は、新しい年が迎えられたことに感謝し、その年の豊作と家族の健康を願う行事です。日本には縁起をかつぎ、昔から正月に食べる料理があります。
各家庭のお正月料理を、ぜひ子どもたちに伝えて欲しいと思います。



今月の献立から

児童・生徒が考えた献立

11月から2月にかけて、各小中学校の給食が実施されています。これは、小学校は高学年、中学校は給食委員会を中心に、健康づくりの「食育」のねらいを決めて、栄養バランスや食事マナーが身につくような献立作りに取り組んだものです。栄養教諭と献立作成の授業を行ったあとに考えてくれた小学校もあります。どれも、ポイントを掴んだ良い献立になっています。

かちぐり

「勝つ」という意味があります。

たい

めでたい魚ということで食べます。

こぶまき

よろこぶに通じるので、楽しく暮らせるようにという願いがこめられています。

たづくり

昔、田を作るときに肥料にしたところから、豊作を願っています。

黒まめ

まめ(元気)で暮らせるようにという願いがこめられています。

かずのこ

さといも
子孫繁栄を願っています。

えび

こしが曲がるまで長生きできるようにという願いがこめられています。

「良いことが重なるように」と、重箱を重ねます。

西部小5・6年生献立(12日)

「箸を正しく持って上手に使う」のねらいにそって、人気メニューの鶏肉のレモン煮をはじめ、地元特産秘伝大豆を使った煮物や旬の野菜の具だくさんスープなど、楽しく箸使いができる献立を考えてくれました。

西里小6年生献立(17日)

「郷土料理・特産物を味わおう」のねらいにそって、山形の冬を代表する郷土料理「納豆汁」のほか、秘伝大豆・冬キャベツ・ねぎなど、地元の特産物をふんだんに使った季節感のある献立を考えてくれました。

ねらい	日曜	予定献立名 (ねらいにそった献立に網掛けをしています)	使用食品のおもなはたらき			ない学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
箸を正しく持って上手に使う	10火	ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ 茎わかめのきんぴら 白玉雑煮汁	こめ さとう しらたまもち ラード パンこ こむぎこ でんぶん こま ごまあぶら	牛乳 ぶたにく さつまあげ くきわかめ あぶらあげ とりにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ こんにやく いんげん だいこん ほししいたけ ぜんまい ねぎ	中部南部のみ実施
	11水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 糸こんにゃくと豚肉の煮物 あさり汁 キャラメル豆腐プリン	こめ さとう キャラメル	牛乳 さば みそ とうふ ぶたにく あさり わかめ	たけのこ こんにやく きぬさや にんじん	
	12木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン煮 秘伝豆と昆布の煮物 野菜具沢山スープ みかんタルト 【西部小5・6年生献立】	こめ あぶら さとう でんぶん タルト	牛乳 とりにく こんぶ ちくわ だいたす ベーコン	レモンじる にんじん こんにやく ごぼう キャベツ たまねぎ だいこん こまつな みかん	
	13金	ごはん 牛乳 野菜入りかまぼこ ビーフン炒め 豆乳ごまみそ汁	こめ でんぶん さとう ごま ビーフン あぶら ごまあぶら	牛乳 たらすりみ みそ ぶたにく ちくわ あつあげ とうにゅう	にんじん コーン えだまめ キャベツ カラーピーマン ほうれんそう たまねぎ	北谷地小
郷土料理・特産物を味わおう	16月	鶏中華(米粉中華麺) 牛乳 型抜きチーズ ほうれん草丸ぎょうざ いそかあえ	こめこちゅうかめん ごまあぶら ラード	牛乳 おやどりにく のり とりにく ちくわ チーズ あぶらあげ ぶたにく	たけのこ にんじん ねぎ もやし ほししいたけ こまつな しょうが たまぎだけ ほうれんそう キャベツ	
	17火	ごはん 味付のり 牛乳 赤魚西京焼き キャベツのごまかけ 納豆汁 みかんゼリー 【西里小6年生献立・生産者交流給食】	こめ さとう ごま	牛乳 のり あかうお あぶらあげ ひでんだいず とうふ なっとう みそ	ねぎ にんじん こんにやく だいこん ごぼう いもがら きゅうり キャベツ つぼづけ みかんゼリー	
	18水	ソースかつ丼(ひれカツ・特製ソース) 牛乳 ゆでキャベツ 高野豆腐のみそ汁 鉄分ヨーグルト	こめ パンこ でんぶん あぶら ざらめさとう	牛乳 ぶたにく こうやどうふ みそ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり こまつな	
	19木	雪若丸ごはん 牛乳 米粉春巻き 里芋のそぼろあん 白菜のみそ汁 小魚佃煮 【雪若丸給食】	こめ(ゆきわかまる) さとう あぶら はるさめ こむぎこ でんぶん こめこ ラード	牛乳 わかめ とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ こざかな	ほうれんそう はくさい にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ねぎ えだまめ	
	20金	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ おひたし 沢煮椀 おみ漬納豆	こめ さとう ラード でんぶん	牛乳 ぶたにく ベーコン なっとう とりにく	ほうれんそう にんじん もやし たけのこ たまねぎ だいこん ねぎ おみづけ	

1月23日～27日は
「学校給食週間献立」
を実施します。

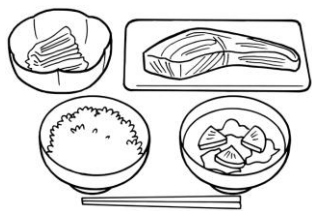


ぜん こく がっ こう きゅう しよく しゅう かん
全国学校給食週間！

山形県は学校給食始まりの地

明治22年（1889年）に学校給食が始まり、今年で134年になります。日本で初めての給食は、山形県鶴岡市のお寺で、お弁当を持ってくるできない子ども達のために、無料でおにぎりなどを出したのが始まりです。

当時の給食は、「おにぎり・塩引き（塩鮭）・つけもの」や野菜の煮浸し、みそ汁などでした。その後戦争があり、食料不足で中断されましたが、子どもたちの栄養不足・成長不良が心配され、外国からの援助物資で再開することができました。子ども達に栄養補給のための給食が行われて



きました。しかし今では、食生活の乱れが問題になってきており、正しい食習慣を学ぶ「食育の重要性」を学校給食は担っています。

戦争が終わり、ユニセフなどから給食用物資の贈呈式が行われたのが昭和21年12月24日でした。この日は「学校給食記念日」とされましたが、多くの学校が冬休みに入っているため、昭和25年に、その1ヶ月後の1月24日に制定することが決まりました。そして、この日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」としております。（河北町では23～27日に特別献立を実施します）給食の歴史を知り、学校給食の意義や役割について理解を深めましょう。そして郷土愛を育み、感謝の気持ちを忘れないように、おいしくいただきましょう。

★感謝のお手紙ありがとう★

12月は、たくさんの学校からいただいた感謝のお手紙の一部を紹介します。センター職員全員で読ませいただき大きな励みになりました。ありがとうございます☆

『いつもぼくたちのために献立を考えてくださりありがとうございます。給食で気をつけるのは、ごはんつぶを残さないことです。』（3年生）

『ぼくはいつもおつゆをおかわりしているよ。いつもありがとうございます。』（1年生）

『私はブロッコリーがそんなに好きではないけれど、給食ではおいしく食べられます。毎日牛乳があり、骨が太くなり丈夫になります。あまり家では飲まないのですが学校で飲めるのでうれしいです。』（5年生）

『栄養の話を知った時に、もっと栄養のことを知りたいなと思います。』（4年生）

『朝早くから大変ですね。14人くらいで1400人分の給食を作っているのを聞いておどろきました。』（2年生）

『私たちの体のバランスを考えて献立を作ってくださいありがとうございます。食育の授業を受けた時に、脂質、エネルギー、ビタミンC、ビタミンAについて教えていただきました。風邪に負けない食事や箸の持ち方を直せる献立も教えてください。』（6年生）

ねらい	日曜	予 定 献 立 名 (ねらいにそった献立に網掛けをしています)	使 用 食 品 の お も な は た ら き			ない 学校等
			きいろのなかま 力や体温のもと	あかのなかま 体を作るもと	みどりのなかま 体の調子を整える	
学校給食の歴史を知り、感謝して食べよう	23月	こめこ 米粉ソフト麺ミートソース 牛乳 アンサンブルエッグ ブロッコリーのおかかあえ 【昭和の給食】	こめこソフトめん さとう ハヤシルウ でんぶん あぶら	牛乳 ぶたにく だいす きなこ たまご とりにく かつおぶし	マッシュルーム トマト かぼちゃ グリーンピース ブロッコリー たまねぎ にんじん にんにく カリフラワー	
	24火	カレーライス 牛乳 フレンチサラダ きゅうしよくきねん び 給食記念日ゼリー 【昭和の給食・給食記念日】	こめ あぶら じゃがいも カレールウ さとう はちみつ	牛乳 ぶたにく きなこ とうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ キャベツ きゅうり みかん(缶) ゆず	
	25水	ごはん 牛乳 焼き魚(ほっけ) せいさいに 青菜の煮びたし 大根のみそ汁 【最初の給食(明治時代)】	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら	牛乳 ほっけ うちまめ あぶらあげ わかめ みそ	せいさいづけ にんじん だいこん こまつな	溝延小
	26木	ごはん 牛乳 にしん煮付け やさい 野菜のごまじょうゆ いも団子汁 【昭和の給食】	こめ いもだんご ごま ごまあぶら	牛乳 にしん あぶらあげ	こまつな キャベツ にんじん コーン だいこん ねぎ	西部小
	27金	レーズンパン 牛乳 コロッケ(減塩ソース) マロニーサラダ ポトフ 【昭和の給食】	パン じゃがいも ラード パンこ こむぎこ さとう マロニー ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶたにく ツナ とりにく だいす ウィンナー	たまねぎ コーン きゅうり にんじん はくさい だいこん ぼうれんそう	西里小 南部小
よく噛んで食べよう	30月	ごはん 牛乳 ボロニアカツ きりぼしだいこん にもの 切干大根の煮物 厚揚げのみそ汁	ごはん さとう あぶら こめこ ごま じゃがいも でんぶん	牛乳 とりにく だいす あつあげ ちくわ みそ わかめ こざかな	きりぼしだいこん いんげん にんじん こんにゃく たまねぎ	
	31火	ごはん 牛乳 わふうにくだんご れんこん炒め 五目みそ汁	こめ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも ラード	牛乳 とりにく ぶたにく みそ さつまあげ	たまねぎ れんこん にんじん こんにゃく いんげん だいこん ごぼう ねぎ	