

月	火	水	木	金
<p>新年明けましておめでとうございます</p> <p>今年もみなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食を作っていきます。</p> <p>寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けず、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。</p> <p>知っていますか？</p> <p><b>鏡もち</b> 鏡もちとは、古代の鏡の形に似せて、丸く平たくつくられているといわれています。もちの上に飾っている「だいたい」には、家が代だい続くよつという願いが込められています。飾りもちや飾り方は、地域や家庭によってさまざまです。</p> <p><b>学問への願いを込めた「だて巻き」</b></p> <p>正月に食べるおせち料理には料理や食材によってさまざまな意味が込められています。だて巻きはおせち料理の一つで、その形は巻物に見立てられていて、「学問がよくできるよつ」との願いが込められているといわれています。</p>	<p><b>始業式</b></p> <p>石けんを使った 手洗いで かぜを予防しよう</p>	<p><b>7</b></p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>コロツケ</b> (温) ビーフコロツケ 黄 なたね油 黄 とんかつソース(小袋) (とんかつソースはクラスごと袋に入れています)</p> <p><b>にんじんシリシリ</b> (温) にんじん 緑 とうもろこし 緑 ツナ 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 かつおだし 赤 塩 赤 なたね油 黄</p> <p><b>豚肉と白菜のスープ</b> (食缶) 豚肉 赤 豆腐 赤 白菜 緑 玉ねぎ 緑 春雨 黄 油揚げ 赤 えのき 緑 <b>青ねぎ</b> 赤 なるとかまぼこ 赤 土生姜 緑 鶏だし 赤 ガラスープ 赤 鶏・豚骨スープ 赤 しょうゆ 赤 酒 赤 こしょう 赤 塩 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 810 25.3 23.3 2.5</p>	<p><b>8</b></p> <p>生乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>あんかけラーメン(類)</b> (温) 中華めん 黄 なたね油 黄</p> <p><b>鶏肉の唐揚げ</b> (温) 鶏肉 赤 小麦粉 黄 から揚げ粉 黄 塩 黄 なたね油 黄</p> <p><b>あんかけラーメン(汁・具)</b> (食缶) 焼き豚 赤 にんじん 緑 もやし 緑 なるとかまぼこ 赤 チンゲン菜 赤 ゆで塩 赤 鶏ガラスープ 赤 塩 赤 こしょう 赤 みりん 赤 酒 赤 しょうゆ 赤 片栗粉 黄</p> <p><b>ふりかけ</b> 緑 野菜ふりかけ (クラスごと袋に入れていきます)</p> <p><b>みかんタルト</b> 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 919 28.9 27.2 2.7</p>	
11	12	13	14(Aグループ対応)	15(Cグループ対応)

<p><b>成人の日</b></p> <p>コーヒー牛乳 赤 パン コッパン 黄</p> <p><b>クリームシチュー</b> (食缶) 鮭ボール 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 白菜 緑 じゃが芋 黄 ブロッコリー 緑 ホワイトルウ 黄 コンソメ 黄 こしょう 黄 なたね油 黄</p> <p><b>チキンカツ</b> (温) チキンカツ(K) 赤 なたね油 黄 濃厚ソース 赤 しょうゆ 赤 みりん 赤 削り節 赤</p> <p><b>キャベツソテー</b> (温) とうもろこし 緑 <b>キャベツ</b> 緑 ゆで塩 赤 コンソメ 黄 塩 赤 こしょう 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 783 25.5 21.9 4.1</p>	<p>生乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>豚肉の生姜炒め</b> (温) 豚肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 土生姜 緑 なたね油 黄 しょうゆ 黄 みりん 黄 酒 黄 さとう 黄</p> <p><b>切干大根のサラダ</b> (冷) 切干大根 緑 きゅうり 緑 にんじん 緑 しょうゆ 黄 さとう 黄 ハム 赤 かつおだし 赤 エッグケア (小袋) 黄</p> <p><b>フルーツミックス</b> (冷) 黄桃缶 緑 パイナップル 緑 ダイゼリーみかん 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 950 35.2 33.2 3.2</p>	<p>生乳 赤 ご飯 黄 米 黄</p> <p><b>ずき焼き煮</b> (食缶) 牛肉 赤 玉ねぎ 緑 にんじん 緑 おつゆ 黄 焼豆腐 赤 こんにやく 黄 <b>青ねぎ</b> 赤 かまぼこ 赤 さとう 黄 しょうゆ 黄 酒 黄 みりん 黄 削り節 黄 なたね油 黄</p> <p><b>(基本献立) 卵焼き</b> (冷) 彩り野菜の卵焼き 赤</p> <p><b>(Aグループ) チキンウインナー</b> (冷) チキンウインナー 赤 なたね油 黄</p> <p><b>野菜サラダ</b> (冷) <b>キャベツ</b> 緑 きゅうり 緑 とうもろこし 緑 ゆで塩 赤 和風ドレッシング (小袋) 黄</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 903 31.9 31.5 3.0</p>	<p>生乳 赤 赤飯 黄 米 黄</p> <p><b>(基本献立) ごま塩</b> (食缶) ごま塩(小袋) 黄 (クラスごと袋に入れていきます)</p> <p><b>(Cグループ) 塩</b> (食缶) 塩(小袋) 黄</p> <p><b>煎り焼きハンバーグ</b> (温) ハンバーグ 赤 玉ねぎ 緑 えのき 緑 にんじん 緑 さとう 黄 みりん 黄 しょうゆ 黄 片栗粉 黄</p> <p><b>和風スパゲティ</b> (温) スパゲティ 黄 ゆで塩 赤 ベーコン 赤 <b>キャベツ</b> 緑 玉ねぎ 緑 なたね油 黄 こしょう 赤 粉かつお 赤 しょうゆ 赤</p> <p><b>雑煮</b> (食缶) だいこん 緑 金時人参 緑 里芋 黄 豆腐 赤 白玉だんご 黄 <b>青ねぎ</b> 緑 だし昆布 赤 削り節 赤 みそ 赤</p> <p>エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g) 862 32.0 20.9 4.4</p>
---	--	--	--

\*材料の入荷等により、内容を変更することをご了承ください。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力がでてきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりととれるように、朝は時間に余裕を持ちましょう。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

1月 学校給食栄養摂取量

	エネルギー kcal	たんぱく質 (エネルギーの13%~20%) (g)	脂質 (エネルギーの20%~30%) (g)	塩分 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA (レチノール当量) μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
泉南市平均摂取量	842	29.0	25	3.1	299	3.2	193	0.70	0.50	23	4.0
学校給食摂取基準 (中学生)	830	27~41	18~27	2.5未満	450	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上

地産地消とは？



地元でとれたものを、その土地で食べることを言います。地元でとれたものは、新鮮で、それを食べることは体によいといわれています。大阪府内堺市以南の産地の食材を使用することを地産地消としています。その産地の食材を使用する場合、献立表に太字と下線で記載しています。

青ねぎ  
だいこん  
キャベツ

(問合せ先)  
泉南市教育委員会 学校給食センター  
☎ 072-484-1389

Table with 5 columns (18, 19, 20, 21, 22) and 5 rows (25, 26, 27, 28, 29). Each cell contains a menu for a specific day, listing items like '生乳', 'ご飯', 'おでん', 'カレー', etc., with color-coded nutritional information (赤, 黄, 緑). At the bottom of each row is a table with columns for Energy (kcal), Protein (g), Fat (g), and Salt (g).

1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。25日の週は給食カットの学校が多いため、全国学校給食週間に対応した献立を21日から27日の5日間とします。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

### 今月は全国学校給食週間があります

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多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、菜の漬物

### 残さずに飲もう！ 牛乳

学校給食は、栄養のバランスが考えられているので、牛乳を残してしまうと必要な栄養素をしっかりとることができません。給食の牛乳は残さずに飲むようにしましょう。



今がチャンス!! 毎日  
コツコツ  
**骨骨** 貯金をしよう

骨は常につくりかえられています。骨量は、20歳くらいで一番多くなります。その後、増加しなくなるので、骨の量が増える年齢までに骨量を増やしておくことが大切です。そのためには、毎日カルシウムの多い食品や栄養バランスのよい食事をとり、運動を行い、十分な睡眠をとることが重要です。骨量を増やすには、子どものうちの今がチャンスなのです！

Five rounded boxes containing dates and menu highlights: 21日(木) 地産地消献立 「なにわ黒牛のステーキ!!」; 22(金) 大阪の郷土料理 「小松菜の炊いたん」「粕汁」; 25(月) 旬の食材カレー 「冬野菜カレー」; 26日(火) 地産地消献立 「大阪府産たこのから揚げ」; 27(水) 大阪の郷土料理 「里芋と団子の煮物」