

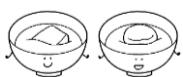
| 月 | 火 9 | 水 10 | 木 11 | 金 12 |
|---|-------------------|--|--|--|
| <p>新年あけましておめでございます。</p> <p>今年もみなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食を作っていきます。</p> <p>寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けず、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりま</p> <p>1月11日は鏡開き</p> <p>1月11日は鏡開きの日です。お供えした鏡もちを下げてお汁粉にして食べます。鏡もちは、年神様へお供えした神聖なものなので、刃物できるのではなく、木づちや手などで小さく割ります。</p> | <p>始業式</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>鶏肉の唐揚げ (温) 赤黄</p> <p>のりポテト (温) 黄赤</p> <p>冬野菜のみそ汁 (食缶) 緑黄赤</p> <p>ふりかけ 赤</p> <p>エネルギー (kcal) 843 たんぱく質 (g) 32.6 脂質 (g) 27.9 塩分 (g) 2.7</p> | <p>白ぶどう&ほうれん草 緑</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ぶり味噌漬けフライ (温) 赤黄</p> <p>筑前煮 (温) 赤黄緑</p> <p>雑煮 (食缶) 緑黄赤</p> <p>だいこん (食缶) 緑黄赤</p> <p>エネルギー (kcal) 729 たんぱく質 (g) 21.6 脂質 (g) 12.2 塩分 (g) 1.9</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>根菜入りミンチカツ (温) 赤黄</p> <p>キムタク丼の具 (温) 赤黄</p> <p>ポトフ (食缶) 赤黄</p> <p>りんごタルト 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 942 たんぱく質 (g) 31.6 脂質 (g) 27.9 塩分 (g) 3.6</p> |
| | | 15(Aグループ対応) | 16(Aグループ対応) | 17(Aグループ対応) |

| | | | | |
|--|---|--|--|---|
| <p>牛乳 赤</p> <p>菜飯 黄</p> <p>さわらの竜田揚げ野菜あんかけ (温) 赤黄緑</p> <p>だし巻き卵 (温) 赤</p> <p>キャベツの塩昆布和え (冷) 緑</p> <p>あんこ餅 (冷) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 840 たんぱく質 (g) 29.9 脂質 (g) 20.9 塩分 (g) 3.4</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>パン コッパン 黄</p> <p>かぶとチキンのシチュー (食缶) 赤黄緑</p> <p>ハンバーグ (デミグラスソース) (温) 赤黄緑</p> <p>ジャーマンポテト (温) 黄赤</p> <p>チョコクリーム (基本献立) 黄</p> <p>いちごジャム (Aグループ) 黄</p> <p>エネルギー (kcal) 853 たんぱく質 (g) 32.2 脂質 (g) 34.1 塩分 (g) 4.0</p> | <p>飲むヨーグルト 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>ヤンニョムチキン (温) 赤黄緑</p> <p>キャベツと焼き豚のソテー (温) 赤黄緑</p> <p>ほうれん草と卵のスープ (食缶) 赤黄緑</p> <p>豚肉 (基本献立) 赤</p> <p>ほうれん草 (Aグループ) 緑</p> <p>エネルギー (kcal) 953 たんぱく質 (g) 36.9 脂質 (g) 29.3 塩分 (g) 4.1</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>おでん (食缶) 赤黄緑</p> <p>ツチそばろ (冷) 赤黄</p> <p>ゆずあえ (冷) 緑黄</p> <p>エネルギー (kcal) 775 たんぱく質 (g) 29.1 脂質 (g) 21.8 塩分 (g) 2.7</p> | <p>牛乳 赤</p> <p>ご飯 米 黄</p> <p>生丼 (食缶) 赤黄緑</p> <p>れんこんのきんぴら (冷) 緑黄赤</p> <p>ポテトサラダ (冷) 赤黄緑</p> <p>エネルギー (kcal) 862 たんぱく質 (g) 27.3 脂質 (g) 28.2 塩分 (g) 2.5</p> |
|--|---|--|--|---|

*材料の入荷等により、内容を変更することをご承ください。

受け継ごう 日本の食文化

年中行事には、昔から食べ継がれている特別な食べ物があり、それを行事食といいます。行事食は、もともと神仏に供えて、その後、供え物を下げていただくもの(直会)でした。行事食を食べて1年を健康にすごしましょう。



おせち料理



おせち料理は、もともと、節目(季節のかわり目)に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。

雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもの丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。

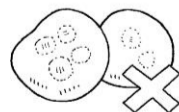
七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はらぺこ、ほとけのぞ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。

Q. かびを取り除けばもちを食べてもよい?

A. もちに生えたかびは、目に見える部分だけを取り除いても、目に見えないかびが生えている可能性があります。食品にかびが生えてしまったら、食べずに捨てましょう。本来は、かびが生えないように、適切に保存して食べることが大切です。



1月 学校給食栄養摂取量

| | エネルギー | たんぱく質 (エネルギーの13%~20%) | 脂質 (エネルギーの20%~30%) | 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 | 853 | 31 | 25 | 3.3 | 352 | 4.0 | 201 | 0.72 | 0.52 | 27 | 4.6 |
| 学校給食摂取基準 (中学生) | 830 | 27~41 | 18~27 | 2.5未満 | 450 | 4.5 | 300 | 0.50 | 0.60 | 35 | 7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言われています。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。

小松菜
キャベツ
だいこん

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

Table of school lunch menus for January 22-26, 2024. Columns represent days: 月 22, 火 23, 水 24 (Aグループ対応), 木 25, 金 26. Each day lists items like 牛乳, ご飯, and various side dishes with color-coded nutritional information.

全国学校給食週間献立

Summary table for National School Lunch Week showing energy, protein, fat, and salt content for each day (29-31).

Continuation of school lunch menus for January 29-31, 2024. Columns represent days: 29, 30 (Bグループ対応), 31. Includes items like あんかけラーメン, 焼きたん, and 豚汁.

好きな献立ランキング

9月～10月に行った給食アンケートで好きな献立を聞きました。その結果1位から10位の献立を今月の給食に取り入れています。

- 1位 チキン南蛮【1/25(木)】
2位 唐揚げ【1/10(水)】
3位 デザート【1/12(金):りんごタルト】
4位 カレー【1/24(水)】
5位 ハンバーグ【1/16(火)】
6位 コロッケ【1/22(月)】
7位 果物の缶詰め
8位 ご飯
9位 パン【1/16(火)/1/30(火)】
10位 きゅうりの甘酢【1/23(火)】
クリームシチュー【1/16(火)】

試験勉強のために、夜遅い時間まで起きている人はいませんか？せっかく勉強しても試験当日に眠気で頭が働かないということがないように、早起き・早寝・朝ごはんを生活リズムをととのえ、勉強も体調も万全にしましょう。



試験前も早起き、早寝！



わたしたちは、眠っている間に記憶の整理や定着を行っています。睡眠をしっかりをとることで脳を休ませて、試験で本来の力を発揮できるようになると共に、勉強した内容が頭に残りやすくなります。試験前だけではなく、日頃から早起き、早寝を心がけて、生活リズムをととのえておくことが大切です。

朝ごはんは、午前中の大切なエネルギー源です。朝食を毎日食べている子どもは、そうでない子どもにくらべて、学力調査の平均正答率が高いという調査結果もあります。



睡眠不足は不調のもと
夜ふかしなどによって睡眠が不足すると、午前中の授業に集中できないなど、脳が十分に働かない状態になります。また、それが続くと疲れがたまりやすくなり、やる気が起きない、いらいらするなどの感情をコントロールする力や、人の気持ちを理解する能力の低下などが起こります。ほかに、かぜをひきやすくなったり、食欲が増えて肥満になりやすくなったりするともわれています。



家族みんなでかぜ予防
かぜはウイルスに感染することで起こります。手洗いやうがい、人混みを避ける、バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠・休養を家族で心がけることが大切です。



全国学校給食週間

1月24日から1月30日までは、全国学校給食週間です。29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22日から26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。

Calendar of special menus for National School Lunch Week:
22日(月) 大阪府の郷土料理 「小松菜の炊いたん」「粕汁」
23日(火) 大阪府の郷土料理 「里芋と団子の煮物」
24日(水) 旬の食材献立 「冬野菜カレー」
25日(木) 宮崎県・新潟県の郷土料理 「チキン南蛮」「スキージ」
26日(金) 大阪の名物料理「肉飯」にちなんで 「肉うどん」