

月	火	水	木	金
<p>令和4年度 海津市の食育テーマ</p> <p><b>もっと野菜を 食べよう!</b></p>	<p>10</p> <p>ヨーグルト</p> <p>豚井の具</p> <p>ちくわの磯辺あげ (2・3)</p> <p>麦ごはん</p> <p>けんちんじる</p> <p>エネルギー 小 661 kcal 中 839 kcal</p>	<p>11</p> <p>大根サラダ</p> <p>さけのムニエル</p> <p>米粉ロールパン</p> <p>冬野菜のクリームスープ</p> <p>エネルギー 小 629 kcal 中 782 kcal</p>	<p>12</p> <p>五目きんぴら</p> <p>とりにくの照り焼き</p> <p>はくはん</p> <p>野菜のみそしる</p> <p>エネルギー 小 614 kcal 中 696 kcal</p>	<p>13</p> <p>切り干し大根のあえもの</p> <p>ししゃものカレーあげ (2・2)</p> <p>うどん</p> <p>肉うどんのしる</p> <p>エネルギー 小 599 kcal 中 753 kcal</p>
	<p>16</p> <p>お正月の料理</p> <p>りんご</p> <p>にしめ</p> <p>エビフライ (2・2)</p> <p>ノンエッグタルタルソース</p> <p>さけわかめごはん</p> <p>もちふのすましじる</p> <p>エネルギー 小 632 kcal 中 762 kcal</p>	<p>17</p> <p>キャベツサラダ</p> <p>れんこんチップ</p> <p>麦ごはん</p> <p>トマトチキンカレー</p> <p>エネルギー 小 663 kcal 中 849 kcal</p>	<p>18</p> <p>杏仁豆腐</p> <p>根菜バーグ</p> <p>小型パン</p> <p>塩焼きそば</p> <p>エネルギー 小 598 kcal 中 795 kcal</p>	<p>19</p> <p>食育の日</p> <p>西美濃野菜のおひたし</p> <p>とりにくのトマトだれ</p> <p>麦ごはん</p> <p>大根とさといものみそしる</p> <p>エネルギー 小 619 kcal 中 792 kcal</p>
<p>23</p> <p>豆腐チャンプルー</p> <p>さわらのバターしょうゆ焼き</p> <p>はくはん</p> <p>根菜みそしる</p> <p>エネルギー 小 631 kcal 中 717 kcal</p>	<p>24</p> <p>海津市の地場産物献立</p> <p>なばなのごまあえ</p> <p>あげごぼうのあまがらめ</p> <p>麦ごはん</p> <p>すきやき風にこみ</p> <p>エネルギー 小 631 kcal 中 811 kcal</p>	<p>25</p> <p>はらぺこあおむし給食</p> <p>チョコケーキ</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>サウザンドドレッシング</p> <p>とりにくのマーメイド焼き</p> <p>レーズンパン</p> <p>ソーセージコーンチャウダー</p> <p>エネルギー 小 771 kcal 中 928 kcal</p>	<p>26</p> <p>広島県の料理</p> <p>かみってる! ゴーゴーいため</p> <p>トントンもみじのひろしまソース</p> <p>麦ごはん</p> <p>大平じる</p> <p>エネルギー 小 622 kcal 中 797 kcal</p>	<p>27</p> <p>昔の学校給食</p> <p>ミルクココア</p> <p>甘酢あえ</p> <p>鯨のケチャップソース</p> <p>ソフトめん</p> <p>カレーあんかけ</p> <p>エネルギー 小 739 kcal 中 930 kcal</p>
<p>30</p> <p>岐阜県の地場産物献立</p> <p>岐阜桃ゼリー</p> <p>赤しそ和え</p> <p>白身魚のみかんソース</p> <p>きんぎょめし</p> <p>糸かまぼこのすましじる</p> <p>エネルギー 小 636 kcal 中 795 kcal</p>	<p>31</p> <p>チンゲン菜のナムル</p> <p>ギョウザ (2・3)</p> <p>麦ごはん</p> <p>麻婆豆腐</p> <p>エネルギー 小 603 kcal 中 794 kcal</p>	<p>業者配送</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 10日(火) ヨーグルト</li> <li>◇ 16日(月) りんご</li> <li>◇ 25日(水) チョコケーキ</li> <li>◇ 30日(月) 岐阜桃ゼリー</li> </ul>		<p>今日の旬の食べもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○はくさい</li> <li>○ねぎ</li> <li>○なばな</li> <li>○だいこん</li> <li>○ブロッコリー</li> <li>○こまつな</li> <li>○ほうれんそう</li> <li>○しゅんぎく</li> </ul>

謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか? 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

今の給食は?

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



冬の野菜は甘い!? 冬が旬の野菜は、寒さで凍らないように、細胞に「糖」を蓄えるため甘く感じます。冬ならではの野菜の甘味を味わいたいですね。

※学校給食に使用される岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。

※物資調達都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)

作ってみませんか かいづっちの給食レシピ ~トマトチキンカレー~

- <材料>(4人分)
- ・オリーブ油 小さじ1
  - ・にんにく 小1片
  - ・鶏もも肉 120g
  - ・たまねぎ 1個
  - ・にんじん 1/2本
  - ・トマト 1個
  - ・じゃがいも 1個
  - ・マッシュルーム 2個
  - ・ローレル粉 少々
  - ・こしょう 少々
  - ・洋風だしの素 小さじ1
  - ・ウスターソース 大さじ1/2
  - ・トマトケチャップ 大さじ1/2
  - ・りんごピューレ 32g
  - ・無調整豆乳 40ml
  - ・カレールー 60g



- <作り方>
- ① トマト、たまねぎ、じゃがいも、にんじんは角切りにする。にんにくはすりおろす。マッシュルームはスライスする。鶏肉は一口大に切る。
  - ② 鍋にオリーブ油を熱し、すりおろしたにんにくと鶏肉を入れ炒める。たまねぎも加えて炒め、透き通るまで炒めたら300mlの水を加える。
  - ③ じゃがいも、にんじん、マッシュルームを入れ、洋風だしの素、ローレルを加えて煮る。野菜に火が通ったらトマトを入れ、トマトケチャップ、ウスターソース、こしょうを加え煮る。
  - ④ りんごピューレと豆乳を加え、カレールーを加えて弱火でルーがなじむまで煮て仕上げる。