

今月、山都小学校司書の菊地かおり先生から「食と関連する絵本」を選んでいただき、図書室にある絵本とのコラボ献立を取り入れてみました。絵本に興味や関心を持ちつつ、給食メニューにもより親しみを持って食べていただければうれしいです。コラボ献立には、マークをつけました。



		栄養価めやす量		3つの基礎食品 (市内産に 波線を引きました。)				
日	こんだて	エネルギー 小650kcal 中830kcal	たんぱく質 小26.0g 中31.0g	あか 主に血や肉や 骨になるもの	みどり 主に体の調子を ととのえるもの	きいろ 主にねつや力に なるもの	おしらせ	
曜日	* 入荷の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。							
11 火	ピザトースト・牛乳・はくさいのクリームに・だい こんサラダ	☆☆☆ 896 kcal	☆☆☆ 31.5 g	牛乳・ソーセージ・チー ズ・とり肉・かまぼこ	人参・キャベツ・きゅうり・玉ねぎ ・大根・白菜・小松菜・ピーマン	パン・じゃが芋・サラダ油 ・マヨネーズ・マーガリン	小学校なし	
12 水	【正月おいおいこんだて】 ごはん・牛乳・白玉もち汁・あつやきたまご・えだま め入りおひたし・新春おいおいデザート	663 kcal 817 kcal	25.8 g 30.6 g	牛乳・たまご・とり肉・ 油揚げ・かつおぶし	白菜・人参・えだまめ・ねぎ ・ほうれん草・こまつな・も やし	こめ・ごま・白玉もち・ さとう・紅白ゼリー	おせちの始まり は、平安時代の 神様へのお供え	
13 木	みそラーメン・牛乳・じゃがバターちゃん・ひじ きとツナのサラダ・みかん	632 kcal 808 kcal	27.7 g 34.4 g	牛乳・ぶた肉・ひじき・ ツナ・みそ	人参・キャベツ・しいたけ・ねぎ ・にら・白菜・小松菜・みかん	めん・じゃが芋・さとう ・バター・ごま・ごま油	『みかん のひみつ』	
14 金	◎喜多方高校生活部・青年会議所作成こんだて ごはん・牛乳・トック (韓国風もちの入ったぞうに)・ ◎幸せのピンパンバ (菊いも入り)・◎ナムル	679 kcal 814 kcal	26.0 g 31.2 g	牛乳・ぶたひき肉・たま ご	菊芋・しょうが・にんにく・ 白菜・ほうれん草・ねぎ・玉 し提子・もやし・人参	こめ・トック・ごま油・ さとう	食物繊維の多い「菊いも」は 熱塩加納町産	
17 月	【1月生まれたんじょう日おいおい献立】 お米のチキンカツカレーライス・牛乳・だいこんの しばづけ・喜多方産キウイフルーツ	716 kcal 888 kcal	22.2 g 26.3 g	牛乳・とり肉・チキンカ ツ・しおこんぶ	グリーンピース・生姜・にんに く・大根・玉ねぎ・人参・し ばづけ・キウイフルーツ	こめ・サラダ油・じゃが 芋	ごはんの上にカ ツ、その上にカ レーをかけて	
18 火	【大好き！喜多方の日こんだて】 しよくパン・牛乳・だいこんのミネストローネ・プレーンオ ムレツ・ヤコンとかぼちゃのサラダ	702 kcal 887 kcal	24.0 g 29.0 g	牛乳・ひよこ豆・ベーコ ン・プレーンオムレツ・ ハム	きゅうり・にんにく・キャベツ・ 人参・玉ねぎ・セロリ・トマト ・だいこん・おぼろぎ	パン・じゃが芋・オリー ブ油・マカロニ・アーモ ンド・マヨネーズ	『アツチの オムレツぼぼ ぼぼ〜ん』	
19 水	【福島県食育応援企業団考案こんだて】 ごはん・牛乳・けんちん汁・キムチチーズなっとう ・やさしいためのみとりつくね	600 kcal 800 kcal	28.4 g 38.0 g	牛乳・ぶた肉・とうふ・ なっとう・チーズ	白菜キムチ・しめじ・もやし・ご ぼう・こんにゃく・人参・大根・ 小松菜・ねぎ・キャベツ	こめ・ごま油・サラダ油	(株)カゴメ さん提案のけ んちん汁実施	
20 木	ミートソースパスタ・牛乳・ブロッコリーのイタリ アンサラダ・いよかん	717 kcal 914 kcal	26.3 g 33.0 g	牛乳・ぶた肉・かにふう みかまぼこ	人参・玉ねぎ・ブロッコリー・トマト ・キャベツ・グリーンピース・伊予柑	めん・サラダ油・さとう ・オリーブ油	イタリア料理は オリーブ油が主	
21 金	ごはん・牛乳・だいこんと油揚げのみそしる・さば のごまこしょうやき・こまつなとコーンのおひたし	650 kcal 816 kcal	31.0 g 36.9 g	牛乳・油揚げ・みそ・さ ば	大根・人参・白菜・小松菜・ もやし	こめ・じゃが芋・ごま	魚のEPA・DHA はさばがトッパ	
* 全国学校給食週間 (1月24日～30日まで) ... そして 1月24日は、学校給食記念日 *								
学校給食の意義や役割についての理解と関心を深めるための1週間です。山都給食センターでは福島県内各地域の郷土料理や、 160年前と50年前の学校給食をおいしく再現して提供します。味わいながら当時の生活や気候風土、歴史も感じてほしいですね。								
24 月	【白虎隊も食べた会津藩校日新館の給食を味わおう】 ごはん・はくさいのみそしる・にんじんのてりやき・ ずいきのもの・給食週間ミルクプリン	628 kcal 814 kcal	25.7 g 24.6 g	牛乳・油揚げ・みそ・ にんじん・(当時はなかつ たけれどミルクプリン)	白菜・こんにゃく・ねぎ・人 参・天しずいき・(里芋の葉を ほしたものを)・たくあん	こめ・サラダ油	1803年より日 新館では15歳以 上に昼食を提供	
25 火	【昭和40年代の給食を味わおう】 コッペパン・いちごジャム・カレーシチュー・フル ーツフレンチサラダ・みかん	650 kcal 781 kcal	24.7 g 29.5 g	牛乳・とり肉・ハム・チ ーズ	キャベツ・玉ねぎ・人参・グ リンピース・きゅうり・パイ ン缶・みかん	パン・サラダ油・さとう ・じゃが芋	『走れ！ みかんのかわ』	
26 水	【はまなかあいつ郷土料理こんだて】 ごはん・ 牛乳・ハはい汁(いわき市)・いかにんじん(福島市) ・かんぱいも(田村市)・車麩あまからに(西会津)	656 kcal 814 kcal	20.8 g 24.6 g	牛乳・とうふ・するめい か	干し椎茸・大根・こんにゃく ・ねぎ・人参・ほうれん草	こめ・思いも・大豆油・ でん粉・じゃが芋・車麩 ・さとう	何杯もおかわり するほどおいし い、ハはい汁	
27 木	ラーメン・牛乳・ゆでたまご・ブロッコリーのお かか和え・ミニごまゆべし	680 kcal 862 kcal	30.4 g 37.1 g	牛乳・ぶた肉・たまご・ なると・かつおぶし	キャベツ・ねぎ・人参・ほう れん草・もやし・メンマ	めん・薄力粉・さとう・ ごま	『天の川 のラーメン屋』	
28 金	【会津伝統野菜おたねにんじん普及推進こんだて】 ごはん・牛乳・かきたまじる・とりのおたねにんじ んあまみそやき・きりばしだいこんのもの	659 kcal 817 kcal	28.2 g 33.5 g	牛乳・とうふ・とり肉・ みそ・さつま揚げ・たま ご	さやいんげん・小松菜・切り 干し大根・人参	こめ・でん粉・さとう・ ごま・サラダ油	県会津農林事務 所のおたね人参 普及推進事業	
31 月	【サンまるちゃんこんだて】 ヤー！こんにゃくおいしいごはん・牛乳・おでん・わ かめとツナのすのもの・喜多方リンゴ	603 kcal 755 kcal	23.2 g 27.4 g	牛乳・とりひき肉・ツナ・わ かめ・うずらたまご・生揚げ ちくわ・さつま揚げ・昆布	ヤーコン・大根・人参・こんに ゃく・きゅうり・りんご	こめ・じゃが芋・さとう ・はるさめ	ヤーコンの生産 量は、福島県が 全国1位！	
今月の平均値		小学校	662 kcal	26.0 g	脂質：20.8 g	食物せんい：5.0 g	カルシウム：347 mg	塩分：2.5 g
		中学校	832 kcal	31.2 g	脂質：24.0 g	食物せんい：6.0 g	カルシウム：404 mg	塩分：2.8 g

学校給食の 7つの目標



- ① 適切な栄養摂取による健康の保持増進を図る。
- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むための判断力を培い、望ましい食習慣を養う。
- ③ 学校生活を豊かにし、明るく社交性と協同の精神を養う。
- ④ 食生活が自然の恩恵によって成り立つことを理解し、生命を尊重して自然環境を大切に育む態度を養う。
- ⑤ 食生活がさまざまな人の活動に支えられていることを理解し、勤労を重んずる態度を養う。
- ⑥ わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深める。
- ⑦ 食料の生産、流通、消費について正しい理解に導く。

