

新しい年が始まりました。今年目標を立てましたか？健康で、希望に満ちた一年となりますように！！給食センターでは、安心・安全で、さらにおいしい味を目標に頑張ります！

# 1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！！

学校給食の意義や役割について理解と関心を深めていただき、学校給食の一層の充実と発展を図ることを目的としています。

## 日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立愛愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



～ 学校給食展開催予定のご案内 ～

日時 令和4年1月30日(日) 9時～16時  
場所 アクアホール (いちき串木野市ふれあいフェスタ内)  
表示内容 ・学校給食に関するパネル  
・児童生徒の給食に関する図画・作文  
・学校給食の実物展示  
・食育コーナー  
・食生活に関する調査結果

下のクイズの答え  
② ④ ⑤ ⑥

②は、口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は、食事中に立ち歩いています。周りの人まで落ち着かなくなります。⑤⑥は、いすを揺らしています。後ろに倒れるとたいへん危険です。

11日 ④フロコリーのソテー ②ミルクパン ③ミートスパゲティ	12日 ④きびなごのカリカリ揚げ ②わかめごはん ③さつま雑煮	13日 ④スティックドッグ ⑤ゆでキャベツ ⑥一食ケチャップ ⑦中のみんすライス ②ドッグパン ③ビーンズカレー	14日 ④花花サラダ ⑤一食ごまドレッシング ②麦ごはん ③ミートボールのハヤシライス
小 695kcal 中 976kcal 小 30.4g 中 43.1g	小 658kcal 中 830kcal 小 22.9g 中 28.6g	小 566kcal 中 749kcal 小 26.3g 中 35.6g	小 683kcal 中 856kcal 小 21.3g 中 28.0g

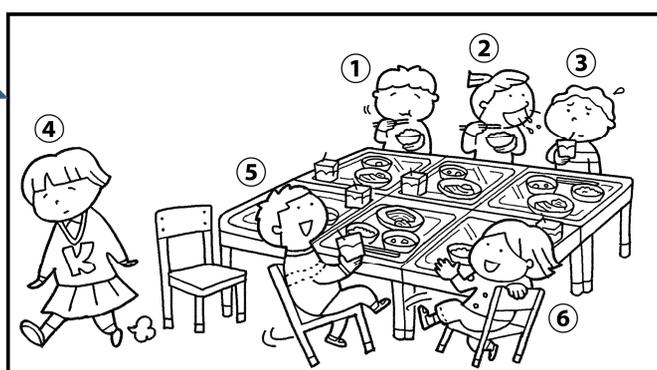
17日 ④きゅうりともやしのナムル ②麦ごはん ③親子どん	18日 ④ぜんざい ②ミルクパン ③とうふの中煮	19日 ④高菜としらすの炒め物 ②麦ごはん ③筑前煮	20日 ④アーモンドあえ ②バターパン ③肉みそラーメン	21日 ④さっぱり和え ②サフランライス ③チキンリア
小 601kcal 中 723kcal 小 28.4g 中 34.0g	小 659kcal 中 850kcal 小 27.0g 中 34.8g	小 657kcal 中 813kcal 小 29.3g 中 36.2g	小 610kcal 中 778kcal 小 24.7g 中 30.2g	小 639kcal 中 779kcal 小 25.2g 中 30.3g

24日 ④小松菜のごまあえ ②ごはん ③豚骨のみそ煮	25日 ④ちくわの磯部あげ ⑤大根の甘酢あえ ②黒砂糖パン ③親子うどん	26日 ④さつまいもの具 ⑤ぼんかん ②酢めし ③さつま汁	27日 ④ナゲットのバーベキューソース ⑤キャベツ ②バーガーパン ③チキンとさつまいものカレークリーム煮	28日 ④レバーのカレー南蛮 ⑤なます ②ごはん ③赤だしのみそ汁
小 685kcal 中 842kcal 小 28.0g 中 33.8g	小 653kcal 中 845kcal 小 34.9g 中 43.9g	小 734kcal 中 889kcal 小 26.5g 中 32.5g	小 681kcal 中 892kcal 小 28.8g 中 38.6g	小 646kcal 中 777kcal 小 22.7g 中 27.3g

※ 食事をするときにマナーを守ることは、一緒に食事をする人を不快にさせないためだけでなく、自分の健康を守るためにも必要であることを理解し、楽しい雰囲気の中で食事ができるようにしましょう。

### マナー違反はだーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているかを考えてみましょう。  
答えは紙面の上にあります。



31日 ④ミンドレサラダ ⑤しそ味ひじき ②麦ごはん ③肉団子の甘酢炒め
小 677kcal 中 823kcal 小 24.3g 中 28.9g

#### 1月の平均栄養量

エネルギー 小 656kcal 中 828kcal  
たんぱく質 小 24.4g 中 33.7g  
脂 肪 小 24.6% 中 23.2%  
(エネルギーに対して)

串木野地域学校給食費  
1月分引き落とし日  
**1月31日(月)**

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

	月	火	水	木	金
--	---	---	---	---	---

**新しい年が始まりました。今年目標を立てましたか？健康で、希望に満ちた一年となりますように！！給食センターでは、安心・安全で、さらにおいしい味を目標に頑張ります！**

**1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！！**

学校給食の意義や役割について理解と関心を深めていただき、学校給食の一層の充実と発展を図ることを目的としています。

## 日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。現在の給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

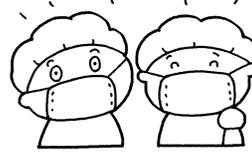


～ 学校給食展開催予定のご案内 ～

日時 令和4年1月30日(日) 9時～16時

場所 アクアホール (いちき串木野市ふれあいフェスタ内)

展示内容 ・学校給食に関するパネル  
・児童生徒の給食に関する図画・作文  
・学校給食の実物展示  
・食育コーナー  
・食生活に関する調査結果

献立	 <p>下のクイズの答え ② ④ ⑤ ⑥</p> <p>②は、口の中に食べ物が入ったまま話をしています。中の食べ物が見えたり飛んだりしています。④は、食事中に立ち歩いています。周りの人まで落ち着かなくなります。⑤⑥は、いすを揺らしています。後ろに倒れる</p>	<p>11日</p> <p>④ブロッコリーのソテー</p>  <p>②ミルクパン ③ミートスパゲティ</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 とり肉 ひきわり大豆 チーズ スキムミルク ④ベーコン</p> <p>③にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマトピューレ ④ブロッコリー キャベツ にんにく</p> <p>②ミルクパン ③スパゲティ</p> <p>オリーブオイル ④油</p> <p>小 695kcal 中 976kcal 小 30.4g 中 43.1g</p>	<p>12日</p> <p>④きびなごのカリカリ揚げ</p>  <p>②わかめごはん ③さつま雑煮</p> <p>①牛乳 ②わかめ かつおぶし ③とり肉 桜えび かまぼこ ④きびなご 大豆 みそ</p> <p>③にんじん 大根 白菜 深ねぎ 春菊 干しいたけ ④しょうが</p> <p>②米 麦 強化米 さとう ③もち(もち米でんぷん) 里芋 ④パン粉 小麦粉 ⑤さとう 油</p> <p>小 658kcal 中 830kcal 小 22.9g 中 28.6g</p>	<p>13日</p> <p>④スティックドッグ ⑤ゆでキャベツ ⑥食ケチャップ ⑦中のみスライスチーズ</p>  <p>②ドッグパン ③ビーンズカレースープ</p> <p>①牛乳 ③とり肉 ベーコン インゲン豆 レッドキドニー 大豆 ④牛肉 とり肉 ぶた肉 ⑥中のみチーズ</p> <p>③にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ セロリ にんにく④玉ねぎ ⑤キャベツ</p> <p>②ドッグパン ③マカロニ</p> <p>④パン粉 でんぷん さとう 小麦粉</p> <p>小 566kcal 中 749kcal 小 26.3g 中 35.6g</p>	<p>14日</p> <p>④花花サラダ ⑤一食ごまドレッシング</p>  <p>②麦ごはん ③ミートボールのハヤシライス</p> <p>①牛乳 ③ミートボール(とり肉 ぶた肉 大豆) チーズ スキムミルク</p> <p>③にんじん 玉葱 グリンピース トマトピューレ にんにく ミートボール(玉ねぎ) ④カリフラワー ブロッコリー にんじん コーン きゅうり ⑤しいたけ</p> <p>②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ミートボール(油 でんぷん 水あめ) ⑤油 さとう ごま でんぷん</p> <p>小 683kcal 中 856kcal 小 21.3g 中 28.0g</p>
----	---	---	--	--	---

献立	<p>17日</p> <p>④きゅうりともやしのナムル</p>  <p>②麦ごはん ③親子どん</p> <p>①牛乳 ③とり肉 かまぼこ たまご</p> <p>③にんじん 玉ねぎ たけのこ みつば 干しいたけ ④もやし きゅうり コーン にんにく</p> <p>②米 麦 強化米 ③油 でんぷん ④ごま油 さとう</p> <p>小 601kcal 中 723kcal 小 28.4g 中 34.0g</p>	<p>18日</p> <p>④ぜんざい</p>  <p>②ミルクパン ③とうふの中煮</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 ちくわ とうふ ④小豆</p> <p>③にんじん 玉ねぎ ほうれん草 白菜 しめじ たけのこ</p> <p>②ミルクパン ③でんぷん 油 ④さとう 白玉団子(もち米粉・でんぷん) くり</p> <p>小 659kcal 中 850kcal 小 27.0g 中 34.8g</p>	<p>19日</p> <p>④高菜としらすの炒め物</p>  <p>②麦ごはん ③筑前煮</p> <p>①牛乳 ③とり肉 中あげ ④しらすし かまぼこ</p> <p>③にんじん たけのこ ごぼう こんにやく いんげん 干しいたけ ④高菜 しょうが</p> <p>②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ごま油 さとう ごま</p> <p>小 657kcal 中 813kcal 小 29.3g 中 36.2g</p>	<p>20日</p> <p>④アーモンドあえ</p>  <p>②バターパン ③肉みそラーメン</p> <p>①牛乳 ③ぶた肉 赤みそ 麦みそ</p> <p>③にんじん 玉ねぎ きくらげ もやし キャベツ コーン にら しょうが にんにく ④キャベツ きゅうり にんにく</p> <p>②バターパン ③スパゲティ ごま ④アーモンド 油 さとう</p> <p>小 610kcal 中 778kcal 小 24.7g 中 30.2g</p>	<p>21日</p> <p>④さっぱり和え</p>  <p>②サフランライス ③チキンリア</p> <p>①牛乳 ②あさりエキス ③とり肉 いか 豆ペースト 牛乳 スキムミルク</p> <p>②にんにく ハブリカ サフラン ③にんじん パセリ きんにく ④ほうれん草 ⑤いんげん もやし コーン レモン果汁</p> <p>②米 麦 強化米 さとう でんぷん ③じゃがいも 油 マーガリン ④さとう 油</p> <p>小 639kcal 中 779kcal 小 25.2g 中 30.3g</p>
----	--	---	---	---	--

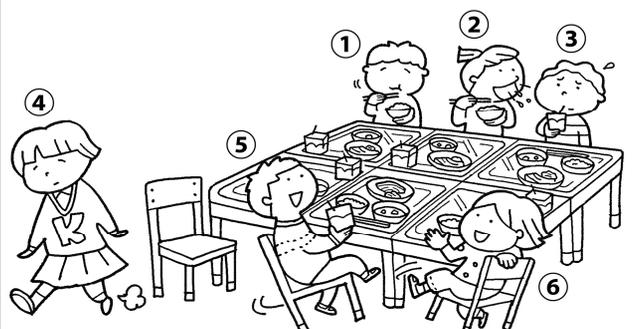
献立	<p>24日</p> <p>④小松菜のごまあえ</p>  <p>②ごはん ③豚骨のみそ煮</p> <p>①牛乳 ③豚骨 ぶた肉 生あげ 赤みそ 麦みそ</p> <p>③大根 ごぼう にんじん たけのこ こんにやく いんげん しょうが ④もやし 小松菜 にんじん</p> <p>②米 強化米 ③じゃがいも 油 黒砂糖 ④ごま すりごま</p> <p>小 685kcal 中 842kcal 小 28.0g 中 33.8g</p>	<p>25日</p> <p>④ちくわの磯部あげ ⑤大根の甘酢あえ</p>  <p>②黒砂糖パン ③親子うどん</p> <p>①牛乳 ③とり肉 たまご かまぼこ 油あげ わかめ ④ちくわ たまご 青のり粉</p> <p>③にんじん 白菜 深ねぎ 干しいたけ ⑤大根 きゅうり にんじん</p> <p>②黒砂糖パン ③うどん 油 ④小麦粉 油 ⑤さとう</p> <p>小 653kcal 中 845kcal 小 34.9g 中 43.9g</p>	<p>26日</p> <p>④さつますじの具 ⑤ぼんかん</p>  <p>②酢めし ③さつま汁</p> <p>①牛乳 ③とり肉 中あげ 麦みそ ④たまご さつまあげ 高野豆腐</p> <p>③にんじん 大根 ごぼう こんにやく 葉ねぎ しょうが ④にんじん ごぼう たけのこ 干しいたけ いんげん ⑤ぼんかん</p> <p>②米 強化米 さとう ③じゃがいも 油 ④油 さとう</p> <p>小 734kcal 中 889kcal 小 26.5g 中 32.5g</p>	<p>27日</p> <p>④ナゲットのバーベキューソース ⑤キャベツ</p>  <p>②バーガーパン ③チキンとさつまの肉みそカレークリーム煮</p> <p>①牛乳 ③とり肉 豆ペースト 牛乳 チーズ スキムミルク ④とり肉 とうふ 大豆 かつおぶし</p> <p>③にんじん 玉ねぎ しめじ 枝豆 にんにく ④玉ねぎ にんじん しょうが 干しいたけ こんにやく粉 にんにく りんご 葉ねぎ ⑤キャベツ</p> <p>②バーガーパン ③さつま肉 生クリーム 油 ④でんぷん 米粉 玄米粉 さとう ごま油 コーンフラワー タピオカ粉</p> <p>小 681kcal 中 892kcal 小 28.8g 中 38.6g</p>	<p>28日</p> <p>④レバーのカレー南蛮 ⑤なます</p>  <p>②ごはん ③赤だしのみそ汁</p> <p>①牛乳 ③とうふ 赤みそ わかめ ④とり肝 みそ</p> <p>③にんじん しめじ みつば ④にんにく しょうが レモン果汁 ⑤大根 にんじん きゅうり</p> <p>②米 強化米 ③じゃがいも ④油 さとう でんぷん ごま油 ⑤さとう</p> <p>小 646kcal 中 777kcal 小 22.7g 中 27.3g</p>
----	--	--	---	--	---

※ 食事をするときにマナーを守ることは、一緒に食事をする人を不快にさせないためだけでなく、自分の健康を守るためにも必要であることを理解し、楽しい雰囲気でご飯ができるようにしましょう。

## マナー違反はだーれだ

右の絵の中にマナー違反をしている人が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。

答えは紙面の上にあります。



1	2	3
4	5	6

1月の平均栄養量

エネルギー 小 656Kcal 中 828Kcal

たんぱく質 小 24.4g 中 33.7g

脂肪 小 24.6% 中 23.2% (エネルギーに対して)

串木野地域学校給食費 1月分引き落とし日 1月31日(月)

※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。