

# 1月 こんだて



こちらのQRコードから給食献立のページを見ることができます。ぜひご利用ください。

毎月19日は食育の日

(給食で使用している米は、瑞穂市でとれる「ハツシメ」です。野菜など食材は瑞穂市・岐阜県産のものをできる限り取り入れています。) **瑞穂市教育委員会**

<p>本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りを務めていきます。よろしくお願ひ致します。</p>	<p>7日(火)</p> <p>さわらのてりやき</p> <p>ごもくさんぴら</p> <p>むぎごはん しらたまそうじる</p>	<p>8日(水)</p> <p>とりにくのパンこやき</p> <p>キャベツのカラフルソテー</p> <p>くろパン めいんとしめじのスープ</p>	<p>9日(木)</p> <p>わかさぎのなんばんぶつ</p> <p>りんご</p> <p>ごもくごはん かきたまじる</p>	<p>10日(金)</p> <p>&lt;瑞穂食育の日&gt; ぶたにくのかきしゃもやき</p> <p>おぼろしんとうの汁</p> <p>むぎごはん とうふかきたまじる</p>
<p>13日(月)</p> <p>成人の日</p>	<p>14日(火)</p> <p>いわしのフライ</p> <p>ブロッコリーのサラダ むらさきパスタ</p> <p>むぎごはん すきやき</p>	<p>15日(水)</p> <p>おたらのしモンソース</p> <p>もやしソテー</p> <p>こめこいりパン かぶのクリームスープ</p>	<p>16日(木)</p> <p>ささみのてんぷら</p> <p>ごぼうのたまごじ めいんと</p> <p>むぎごはん ぶのすまじる</p>	<p>17日(金)</p> <p>さばのしおやき</p> <p>ごぼうのたまごじ みかん</p> <p>むぎごはん かすじる</p>
<p>20日(月)</p> <p>とりにくのからあげ</p> <p>ごぼうサラダ こざかな</p> <p>うどん ごもくうどん</p>	<p>21日(火)</p> <p>&lt;昔の食事&gt; さけのしおやき</p> <p>ひじきのために</p> <p>むぎごはん とんじる</p>	<p>22日(水)</p> <p>&lt;昭和の給食&gt; マカロニとピーのあんからめ</p> <p>キャベツのサラダ</p> <p>コッペパン カレーチュー</p>	<p>23日(木)</p> <p>&lt;中国の食事&gt; やきぎょうざ</p> <p>ナムル</p> <p>むぎごはん まいごとうふ</p>	<p>24日(金)</p> <p>&lt;岐阜の食事&gt; さといもコロッケ</p> <p>ごもくまめ みかん</p> <p>むぎごはん べいめんじる</p>
<p>27日(月)</p> <p>いわしのハーブやき</p> <p>はるさめサラダ</p> <p>ソフトめん りゅうかあんかけ</p>	<p>28日(火)</p> <p>とりにくのねぎみそやき</p> <p>りんご</p> <p>にんじんごはん きのこじる</p>	<p>29日(水)</p> <p>ハムステーキソースかけ</p> <p>ブロッコリーとコーンのサラダ エッグオムレツ</p> <p>いしごジャム</p> <p>しよくパン アルファベットスープ</p>	<p>30日(木)</p> <p>&lt;富山県の食事&gt; ぶりのてりやき</p> <p>おすわい</p> <p>むぎごはん こじる</p>	<p>31日(金)</p> <p>&lt;産地消滅の日&gt; みずほあゆのからあげ</p> <p>フルーツポンチ</p> <p>むぎごはん ひだぎゅうゆやさいカレー</p>

\*~のデザートは業者配送です。空容器(袋の果物の皮)は業者回収です。

**<今月使用する地元の食材・旬の食材>**

瑞穂市産：はつしも 米麹 あゆ  
柿ジャム

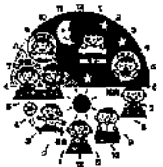
岐阜県産：牛肉 大豆 かぶ もやし  
小松菜 ほうれんそう 大根  
キャベツ 白菜 里芋

旬の食材：ぶり さけ わかさぎ たら

おきりんです。ふるさと産地産食材(ハツシメ以外)の使用を予定している日については、地産の食材を大切に、産地で買って、元気に食べてください。

## 早寝早起きして朝ごはんを食べよう!

1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



## 学校給食の歴史を知ろう!

学校給食は、明治22年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を提供したのが始まりです。そして戦後、物資による給食再開を記念し、「全国学校給食週間」が設けられました。学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めるために1月24日から30日に実施されています。学校給食の歴史を知って、家庭でも話題にしてください。

<p>昭和22年(1947年)</p> <p>給食が再開される</p> <p>東京都内の小学校でアメリカのLARA(アジア経済公認団体)より、脱脂粉乳や缶詰などを用いた給食が始まる。</p> <p>*当時の献立(ミルク、トマトソース)</p>	
<p>昭和25年(1950年)</p> <p>パン・ミルク・おかずの「完全給食」に</p> <p>アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずがそろった給食が始まる。</p> <p>*当時の献立(コッペパン、ミルク、カレーソース)</p>	
<p>昭和28年(1953年)</p> <p>ソフトめんが登場、脱脂粉乳から牛乳へ</p> <p>ソフトめんが給食に採用され、メニューの幅が広がる。脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。</p> <p>*当時の献立(ソフトめん、ミートソース、やま、フライドポテト、サラダ)</p>	
<p>昭和35年(1970年)</p> <p>米飯給食が正式に始まる</p> <p>パンが中心から、少しずつ米飯給食が増える。カレーライスやピラフなどが登場する。</p> <p>*当時の献立(カレーライス、牛乳、おみそ、ゆで卵)</p>	

## 朝ごはんに作ってみませんか? パスタスープ

(材料) 4人分

- マカロニ又は パスタ(乾燥) 20g
- ベーコン 1枚
- たまねぎ 1/2個
- じゃがいも 1個(小)
- にんじん 1/4本
- 洋風だし(コンソメ) 小さじ1
- うすくちしょうゆ 大さじ1
- 塩 小さじ1/6
- こしょう 少々

(作り方)

- たまねぎは薄切り、じゃがいもは角切り、にんじんはいちょう切り、ベーコンは1cmに切る。
- 鍋にベーコンを入れて、炒めてあぶらを出す。
- ②にたまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に入れ炒める。
- ③にお湯を400~500cc入れて煮る。
- ④にマカロニを入れる。
- ⑤洋風だし、うすくちしょうゆ、塩、こしょうで味付けをする。



冬の寒い時期には、温かいスープを飲んで、体を温めましょう。(パスタの他にもちまを入れれば、リゾット風になります。)

Table with 10 columns (Date) and 10 rows (Menu items). Includes ingredients like wheat, rice, soybean, and various seasonings. Includes a small table at the bottom with kcal values for small and medium portions.

Table with 10 columns (Date) and 10 rows (Menu items). Includes ingredients like soft bread, miso soup, and various meats. Includes a small table at the bottom with kcal values for small and medium portions.

\*下線の材料は瑞穂市産を予定しています。

\*毎日牛乳がつかます。

\*学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。

\*エネルギー量と塩分量を表示しています。

地産地消に取り組んでいます