

1月分給食もりつけ表

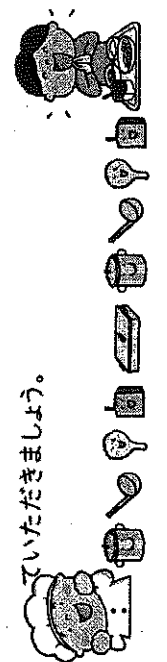
津市一志学校給食センター

月(げつ)	火(か)	水(すい)	木(もく)	金(きん)
<p>給食当番の人は、もりつけ表をよく見て上手にもりつけましょう。</p> <p>【だいしよつき】</p> <p>【ひらざら】</p> <p>13</p> <p>成人の日</p>	<p>14</p> <p>フレチササラダ</p> <p>むぎめし</p> <p>ふくじんづけ (ポークカレーライス)</p> <p>給食のカレーは、ルーから手作りしています。ルーは、油と小麦粉を炒め、スパイスを入れて作ります。</p>	<p>15</p> <p>みかん</p> <p>さわらのハーブグリル</p> <p>こめこいりパン</p> <p>ハーブとは、特製の香りや味があがり、食用や薬用に使われる植物のことです。今日は、バジルとパセリを使います。</p>	<p>16</p> <p>ちくぜんに</p> <p>むぎめし</p> <p>ほろれんそうのごまあえ</p> <p>やきしやも(2枚)</p> <p>筑前煮は、福岡県に伝わる郷土料理です。鶏肉と野菜をたっぶり使い、しょうゆと砂糖で甘辛く煮込みます。「がめ煮」とも呼ばれています。</p>	<p>17</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>さばの</p> <p>カレームニエル</p> <p>あずきあん</p> <p>はさむ</p> <p>ロールパン (セルフあんパン)</p> <p>セルフあんパンのあずきあんは、給食センターで手作りしています。北海道産の国産小豆と砂糖で丁寧に作りました。</p>
<p>20</p> <p>ごまおキヤベツ</p> <p>いかの</p> <p>モンふうみ</p> <p>むぎめし</p> <p>ふたじる</p> <p>いかのレモン風味は、かみかみメニューです。よくかむと、脳が刺激されて満腹を感じ、食べすぎを防ぐ効果があります。</p>	<p>21</p> <p>バンサンスウ</p> <p>むぎめし</p> <p>マーボー豆腐</p> <p>マーボー豆腐は、中国の四川料理のひとつです。豆腐や、肉、ねぎなどを炒め煮にして唐辛子を入れて、とろみをつけた料理です。</p>	<p>22</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>ツナサラダ</p> <p>こめこいりパン</p> <p>チリコンカネ</p> <p>チリコンカネは、メキシコ由来のアメリカの郷土料理です。ピリッと辛いチリパウダーをひき、ひき肉や野菜、豆など煮込んで作ります。</p>	<p>23</p> <p>ごやどうふのもの</p> <p>むぎめし</p> <p>あいませ</p> <p>さばのたつたあげ</p> <p>あいませは日本中いろいろな地域で郷土食として作られています。三笠真の中でも各地域によって具材は様々です。</p>	<p>24</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>いちごジャム</p> <p>ソース</p> <p>★やきコロツタ</p> <p>ロールパン</p> <p>キャベツと</p> <p>コーンのスープ</p> <p>今日は、絵本の料理をとりあげたおはなし給食の日です。絵本は「おさくになりすぎちやちやがくん」です。</p>
<p>27</p> <p>たくあんづけ</p> <p>さけのしおやき</p> <p>むぎめし</p> <p>すいとん</p> <p>24日から、30日は全国学校給食週間です。約130年前に、山形県の小学校で出された、おにぎりと焼き魚や漬物のお昼ごはんが給食のはじまりです。</p>	<p>28</p> <p>キャベツのおかかあえ</p> <p>★おぎすき!</p> <p>みさとみそふうみ</p> <p>むぎめし</p> <p>すましじる</p> <p>キャベツのおかかあえは、おにぎりと焼き魚や漬物のお昼ごはんが給食のはじまりです。</p>	<p>29</p> <p>★プロッコリー</p> <p>ペーコンポテト</p> <p>たらのフリッター</p> <p>ロールパン</p> <p>ABCマカロニ</p> <p>スープ</p> <p>入賞献立「ねぎチキ! 美里みそ風味」です。鶏肉に美里みそがベースのみそダレをからめて、ねぎの上のせて焼いています。</p>	<p>30</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>おまんこんのあえもの</p> <p>ぶりのてりやき</p> <p>いっきみそのみそじる</p> <p>今日、三重県物産展の目録が到着しました。三重県産の葉巻ぶりの照り焼きと、白山町で作られている「羨みそ」のみそ汁です。</p>	<p>31</p> <p>ぎゅうにゅう</p> <p>わかめサラダ</p> <p>こくとうパン</p> <p>わがめは三重県産です。近年葉巻の収穫量が激減しています。貴重な食材です。残さず食べましょう。一度海の産物について考えてみるのもいいですね。</p>

全国学校給食週間
1月24日から30日

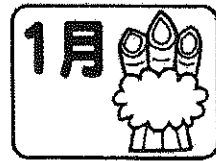
全国学校給食週間は、三重県産の食材を使い、学校給食が始まったころの献立を取り入れています。また、今年もおはなし給食を予定しています。

毎日、おいしい給食を食べられることに感謝していただきます。



おうちの人とよみましょう。

きゅうしよくばより



2025. 1

津市一志学校給食センター

あけて おめでとう ございます

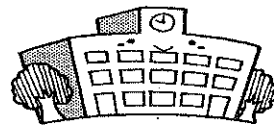
ふゆやす お がつき はじ
冬休みも終わり3学期が始まりました。

クリスマスやお正月などいろいろ楽しい行事で、食生活が
かわってしまっただけではないでしょうか。



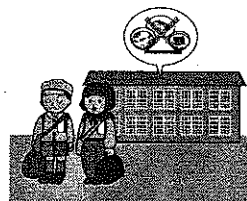
ふゆ の き ため きそくただ しよくせいかつ
冬を乗り切るために規則正しい食生活のリズムをとりましょう。

がっこうきゅうしよくしゅうかん 学校給食週間



まいとし がつ か にち がっこうきゅうしよくしゅうかん
毎年、1月24日～30日は「学校給食週間」です。

がっこうきゅうしよく めいじ わんやまがたけん ちゅうあいしやうがっこう べんとう も
学校給食は、明治22年山形県の忠愛小学校で、お弁当を持ってこられ
ない子どもたちのために昼ごはんを用意したのが、始まりだとされています。



ご きゅうしよく すこ かくち ひる
その後、給食は少しずつ各地で広まっていきましたが、

せんそう じよくりやう ぶそく ちゅうし ところ おお
戦争が始まり、食糧不足になって中止される所が多くな
りました。たくさん子どもたちがいつもお腹をすかせて

えいようしつちやう
栄養失調になったそうです。そこで、昭和21年に、外国

おく だっしふんにゆう こむぎこ かんづめ ふたたび きゅうしよく はじ
から送られてきた脱脂粉乳や小麦粉、缶詰で、再び給食が始められました。

がっこうきゅうしよくしゅうかん とうじ ふ かえ た もの たいせつ きゅうしよく かか ひと
学校給食週間は、当時を振り返り、食べ物の大切さや給食に関わる人た
ちの苦勞を知り、食生活を見直す1週間です。

かんしゃ きも も きゅうしよく た
感謝の気持ちを持って給食を食べましょう。



がっ こんだて 1月の献立より



がっこうきゅうしよくしゅうかん 学校給食週間メニュー

24日 おはなし給食「焼きコロッケ」

(給食の献立にちなんだ

えほん 絵本～おおきくなりすぎちゃったじゃがくん～の読み聞かせ等を行います。)



27日 「すいとん」戦後の食糧事情の悪い時期の日本で、主食の米に代わる代用食
として食べられていました。三重県産の小麦粉「あやひかり」を使用し、ひ
とつひとつ手作りします。

28日 「ねぎチキ!美里みそ風味」津市産の美里みそを使用します。

29日 「ブロッコリーベーコンポテト」津市産のブロッコリーと、津市で加工され
たベーコンを使用します。

30日 「ぶりの照り焼き」三重県産の養殖ぶりを使用します。

「一揆みそ」白山町で作られている一揆みそを使用します。

つし さんぶつ つか がっこうきゅうしよくこんだて 「津市の産物を使った学校給食献立コンクール」

いちしちやうがっこう せいと だいいしやう なつやす つし さんぶつ つか がっこう
一志中学校の生徒のみなさんを対象に、夏休みに「津市の産物を使った学校
給食献立コンクール」を行いました。たくさんの応募作品の中から次の作品が
にゅうしやう さくひん がつ きゅうしよく とうじやう たの くだ
入賞しました。2作品は1月の給食に登場しますので、お楽しみにして下さい。

ゆうしゅうしやう みさと ふうみ
優秀賞 「ねぎチキ!美里みそ風味」

ゆうしゅうしやう
優秀賞 「ブロッコリーベーコンポテト」



ななくさ 七草



七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べる1年の健康を祈る風習です。

春の七草とは、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ
(だいこん)のことです。これを包丁で細かくたたき、おかゆに入れます。

七草をたたく時は、「七草なずな～」などと歌う地域もあります。

