



1月のよていこんだてひょう



令和4年1月11日
石巻市東学校給食センター

日曜日	こんだて名		おもなさいようめいと3つのほたらき			えいようか エネルギー たんぱく質 しぼう えんぷん	備考 (給食止め)
			あかのなにかま	みどりのなにかま	せいろのなにかま		
			血や肉や骨に なる食品	体の調子を整え 病気を防ぐ食品	ほたらくかや 熱になる食品		
12 水	ミルク パン 牛乳	オムレツハヤシソース ペペロンチーノふうソテー コンソメスープ	牛乳, オムレツ ウィンナー ショルダーベーコン	玉ねぎ, しめじ ブロッコリー セロリ, にんじん, 大根 ハンサムグリーン	ミルクパン, 米油 上白糖, パンネ	620 Kcal 22.8 g 28.2 g 3.3 g	
13 木	ごはん 牛乳	ぶたキムチどんのぐ きのこスープ パインかん	牛乳, 豚肉, 豆腐	パイン, もようが, にんじん 玉ねぎ, 白菜, たら たけのこ, しめじ えのき, たもぎたけ 長ねぎ	ごはん, ごま油 上白糖, ごま	602 Kcal 24.4 g 15.8 g 2.2 g	
14 金	ごはん 牛乳	ぶりのみそフライ こんぶのそぼろに すいとんぞうに	牛乳, 豚肉, 昆布 大豆, 鶏肉, なたと ぶり味噌漬けフライ	にんじん, えだまめ ごぼう, 大根, せり	ごはん, キャノーラ油 米油, 上白糖, すいとん	688 Kcal 25.7 g 19.4 g 2.2 g	
17 月	ごはん 牛乳	とりにくのガーリックソース ほうれんそうのしろごまあえ すましじる	牛乳, 鶏肉 うずら卵, 豆腐	にんじん, もやし ほうれんそう, しめじ みつば	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油 上白糖, ごま	631 Kcal 25.2 g 19.9 g 2.7 g	蛇田小2.4年
18 火	ごはん 牛乳	あかうおのしょうがじょうゆやき にくじゃが だいこんのみそしる	牛乳, 赤魚, 豚肉 油揚げ, 豆腐, みそ	にんじん, 玉ねぎ こんにゃく, 大根 えのき, スリムねぎ グリーンピース	ごはん, 米油 じゃがいも, 上白糖	604 Kcal 26.8 g 14.5 g 2.4 g	釜小・開北小
19 水	こめこ パン 牛乳	ポテトコロッケ やさいのソテー はくさいのクリームスープ	牛乳, 豚肉, チーズ ショルダーベーコン スキムミルク 生クリーム	にんじん, 玉ねぎ れんこん, こんにゃく 白菜, パセリ	米粉パン, キャノーラ油 米油, じゃがいも ポテトコロッケ	695 Kcal 26.5 g 25.5 g 6.2 g	
20 木	ごはん 牛乳	ささかまのゆかりあげ くきわかめいりごもくきんぴら ピリからみそしる	牛乳, 笹かまぼこ たまご, くきわかめ さつま揚げ, 豚肉 油揚げ, みそ	にんじん, ごぼう れんこん, こんにゃく いんげん, しょうが 大根, 長ねぎ	ごはん, 小麦粉 キャノーラ油, 米油 上白糖, ごま油, ごま じゃがいも, パター	651 Kcal 24.1 g 18.7 g 3.1 g	石巻小・万石浦小6年
21 金	ごはん 牛乳	ポークカレー グリーンサラダ みかん	牛乳, 豚肉 チーズ, スキムミルク	みかん, ブロッコリー にんじん, きゅうり, コーン しょうが, 玉ねぎ, りんご ブルーベリー, グリンピース	ごはん, 米油 じゃがいも ドレッシング	688 Kcal 19.8 g 18.4 g 2.9 g	鹿妻小
24 月	ごはん 牛乳	いかのかりんとうあげ まめまめサラダ せりいりいものこじる	牛乳, いか 大豆, 豆腐 ロースハム	しょうが, にんじん キャベツ, きゅうり えだまめ, 大根, しめじ, せり	ごはん, 小麦粉 かたくり粉, 上白糖 ドレッシング, さといも キャノーラ油	670 Kcal 27.0 g 21.2 g 2.7 g	
25 火	ごはん 牛乳	ぎゅうたんつくねてりやきソース わわさいとごまつなのさつとに かいそういりあぶらふのみそしる	牛乳, さつま揚げ みそ, 海藻 牛タン入りつくね	にんじん, ごまつな わな菜, 玉ねぎ, 長ねぎ	ごはん, 上白糖, ごま かたくり粉, 油ふ じゃがいも	608 Kcal 21.0 g 16.5 g 2.7 g	開北小・万石浦小2年
26 水	せわり ソフトパン 牛乳	やきそば ポイルウィンナー フルーツのヨーグルトあえ	牛乳, ウィンナー ヨーグルト 生クリーム, 豚肉	みかん, パイン, 黄桃 しょうが, にんじん, 玉ねぎ もやし, キャベツ, ピーマン	ソフトパン, 上白糖 米油, 中華めん	688 Kcal 22.0 g 25.6 g 3.0 g	石巻小2.3.4年 万石浦小3.4年
27 木	ごはん 牛乳	くじらのあまずいため くきわかめスープ りんご	牛乳, くじら, 釜わかめ	玉ねぎ, にんじん, たけのこ しいたけ, パプリカ ピーマン, えのき, 白菜 長ねぎ, りんご	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, 米油 上白糖, ごま油	600 Kcal 20.8 g 15.2 g 2.3 g	山下小 万石浦小2・5年
28 金	ごはん 牛乳	むししゅうまい(2こ) だいこんとツナのちゅうかサラダ マーボー豆腐	牛乳, ツナ, 豚肉 みそ, 豆腐 しゅうまい	にんじん, 大根, きゅうり しょうが, 長ねぎ, 玉ねぎ たけのこ, しいたけ, たら	ごはん, 米油 上白糖, かたくり粉 ごま油, ドレッシング	690 Kcal 25.4 g 22.7 g 2.9 g	大街道小 万石浦小5年
31 月	ごはん 牛乳	とりにくのヤンニョムソース もやしのかきあぶらいため ちゅうかふうコンソメスープ	牛乳, 鶏ささみ 豚肉, たまご	しょうが, 長ねぎ, にんじん 玉ねぎ, もやし, たけのこ ピーマン, コーン ほうれんそう	ごはん, かたくり粉 キャノーラ油, 上白糖 ごま, ごま油	667 Kcal 27.3 g 19.9 g 2.7 g	

◎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。
 ◎ はスプーンがあったほうが食べやすい献立です。
 ◎★印は、業者からの学校への配送です。

◎栄養価は3・4年生の値です。
 ◎マイはは毎日家庭に持ち帰り、きれいに洗いましょう。

～野菜レシピ紹介～ 冬野菜ポトフ 8のつく目は野菜の目

材料(5人分)
 にんじん 1/2本
 じゃがいも 2個
 玉ねぎ 1/2個
 ウィンナー 50g
 白菜 80g
 かぶ 50g
 水 700g

◎コンソメの素 小さじ2
 ◎白ワイン 大さじ1
 ◎食塩 小さじ1/3
 ◎こしょう 少々
 ブロッコリー 1/4株



- ① にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、かぶの皮をむいて角切りにし、白菜は2cm幅に切る。ブロッコリーは小房に分けておく。
- ② ウィンナーは斜めに切っておく。
- ③ ブロッコリーは沸騰したお湯に分量外の塩を入れてゆで、ザルに上げて水気をきる。
- ④ 分量の水を入れた鍋に、にんじん、じゃがいも、玉ねぎを入れ野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑤ ウィンナー、かぶを入れかぶに火が通ったら、◎の調味料を加え味付けをする。
- ⑥ 仕上げに、ブロッコリーを入れて完成!

給食だより

令和4年1月12日
石巻市 学校給食センター

(ご家庭での食生活の話題づくりにご利用下さい。低学年のお子さんには読んであげて下さい。)

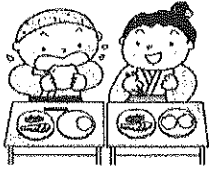
明けましておめでとうございます。今年も心を込めておいしい給食を作ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。まだまだ寒い日が続きます。早寝・早起き・朝ごはん、そして手洗い・うがいをしっかり行い、3学期も元気に過ごしましょう。

1月24日から

30日まで

ぜんこくがっこうせいのしょくしゅうかん
全国学校給食週間

です



全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割をたくさんの人に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められています。

～学校給食の始まり～

学校給食の始まりは、明治22(1889)年に山形県鶴岡市にある私立忠愛小学校で、家が貧しくお弁当を持っていくことができない子どもたちのために昼食を提供したのが始まりとされています。その後、全国で学校給食が提供されるようになりましたが、戦争による食料不足のため、中止せざるをえなくなりました。

戦争が終わり、「ララ(アジア救済団体)」から脱脂粉乳などが寄贈され、東京・神奈川・千葉で昭和21年(1946)年12月24日に学校給食が再開されました。

～学校給食の歴史～

明治22年



おにぎり 焼き魚 菜の漬物

始めはおにぎりと焼き魚、漬物という給食から始まりました。

昭和27年



コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鰯肉の竜田揚げ せんきゃべつ ジャム

パン・ミルク・おかずが基本で、外国からの支援物資で届けられた脱脂粉乳や小麦粉を使用してつくられました。

今の給食

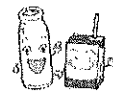


地場産物を活用した様々な献立がつけられています。

行事食や郷土料理を取り入れ、地場産物を使用した、さまざまな給食を提供しています。



宮城の食材を紹介します



「くじら」

石巻の牡鹿地区では、昔からくじらを食べる文化が受け継がれています。

以前は「調査捕鯨」として、科学的な研究のため捕獲されたくじらでしたが、一昨年(2021)の7月から「商業捕鯨」が復活しました。今回使うくじらは、「ツチくじら」という種類のくじらです。



「笹かまぼこ」

明治時代に獲れすぎた魚を、職人がすり潰し、木の葉の形にして、炭火でやいてみたところ、味も良く、保存性も高く評判になり、庶民に広まったそうです。伊達政宗で有名な旧仙台藩主伊達家の家紋のひとつ「竹に雀」の笹にちなみ、笹かまぼこと名づけられたと言われています。



「わわ菜」

わわさいは、漢字で「娃娃菜」と書きます。白菜の仲間で、「娃娃」は中国語で「赤ちゃん」という意味です。赤ちゃんのように小さいサイズの白菜で、固い筋がなく、やわらかく甘味もあります。生のサラダでもおいしく食べることができますよ。

