

給食だより

1月



港区立赤坂中学校

あけましておめでとうございます。

新しい年の始まりです。今年も皆さんの力が十分に発揮できるよう、給食室一同応援しています。

日々の食事は、空腹を満たすだけでなく、病気の予防や健康の維持に大きな影響を与えています。食べたいものを好きなだけ食べるのではなく、「体のために」を考えた食事をしましょう。



朝型生活を心がけよう

学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源

わたしたちは睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんをぬいてしまうと、エネルギーが供給されず、活動する力がでてきません。朝からしっかり活動するためにも毎日必ず朝ごはんを食べましょう。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な動きがあります。ほかに、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

朝食をぬくとどうなるの？

朝食をぬくと、エネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。

朝食をしっかりとりとれるように、朝は時間に余裕をもちましょう。



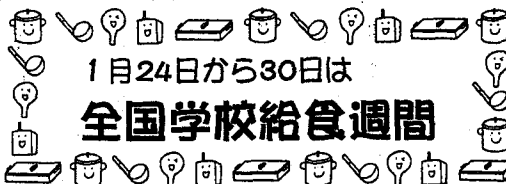
1月の献立紹介

11日(金)行事献立「鏡開き」

正月に供えていた鏡餅を下げ、雑煮などにしていただきます。鏡餅を分ける時は、「刃物で切り分ける」ことはしません。手や木づちを使って分けていきます。

15日(木)行事献立「小正月」

小正月の日には、餅を丸めて木の枝に刺した「餅花」を飾ります。また、各家庭から持ち寄った正月飾りや書初めを燃やす「どんど焼き」を行い、正月行事に一区切りをつけます。小正月の朝には、小豆粥を食べて無病息災を祈ります。



1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが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。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。

24日(木)「日本初の学校給食」

明治22年に山形県の小学校で、家で食事があまり食べられていなかった子ども達に無償で昼食を出したのが日本の学校給食の始まりです。当時の献立は、おにぎり、塩サケ、青菜の漬物でした。

25日(金)「郷土料理 茨城県」

日本三大名園である借楽園の観梅、水戸納豆、蓮根の生産量日本一など、茨城県の魅力に触れられる献立にしました。

28日(月)「郷土料理 鹿児島県」

鹿児島県は、大河ドラマ「西郷どん」の舞台です。鹿児島県の奄美大島に伝わる「鶏飯」はおもてなしの料理で、様々な具を用意する手の込んだ料理です。

29日(火)「東京都産の食材を食べよう」

豚肉、飛び魚、舞茸、うど、牛乳など、東京都産の食材を味わいます。

30日(水)「懐かしの給食」

昔の給食でよく食べられていた鰯肉を使って、昭和の学校給食メニューを再現します。

1月使用予定の特別栽培農産物

- 10日(木) 早香(温州みかんとポンカンの交配種)
- 18日(金) りんご(サンふじ)
- 29日(火) スイートスプリング(上田温州とはっさくの交配種)
- 31日(金) キウイフルーツ

※果物の生育や収穫状況により、使用する果物に変更となる場合があります。

1月 月間献立表



平成30年度 給食回数16回 港区立赤坂中学校

日	牛乳	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人分 - たんぱく質 脂質
9 水	○	ドライカレー	豚肉	精白米、バター サラダ油、小麦粉 ケチャップ	ニンニク、生姜、玉葱 人参、ポルトマト	天塩、カレー粉 赤ワイン、ジャコ ウスターソース	876kcal 28.1g 25.4g
		ビーンズサラダ	ヒヨコ豆、大豆	サラダ油、三温糖	枝豆、人参、玉葱 ホールコーン、キュウリ	酢、天塩、ジャコ、薄口醤油	
		ミルクゼリー ピーチソース	粉寒天、調理用牛乳	上白糖	黄桃缶	ラム酒	
10 木	○	すき焼き丼	豚肉、焼き豆腐 削り節、だし昆布	精白米、米サラダ油 シラタキ、三温糖	白菜、人参、玉葱	酒、醤油、本みりん	857kcal 37.6g 21.9g
		ジャガ芋とワカメの味噌汁	削り節、味噌、ワカメ	ジャガ芋			
		早香（みかん）			早香		
11 金	○	鮭ご飯	だし昆布、鮭	精白米、上白糖	生姜	酒、酢、天塩	746kcal 30.6g 15.3g
		ごまなます	油揚げ	シラタキ、三温糖 上白糖、白練りゴマ	人参、大根	天塩、本みりん 醤油、薄口醤油、酢	
		伊達巻き	卵、羽衣はんぺん	三温糖		本みりん、薄口醤油	
		梅白玉のみぞれ汁	豆腐、だし昆布、削り節	白玉粉、でん粉	ピーツ、カブ シメジ、ミツバ	天塩、薄口醤油	
小正月 15 火	○	小豆ごはん	アズキ	精白米、餅米		天塩	777kcal 37.4g 18.7g
		煮しめ	鶏もも肉、削り節	サラダ油、コンニャク 里芋、三温糖	ゴボウ、人参、菊 レンコン、干椎茸	酒、本みりん、天塩、醤油	
		松風焼き	鶏挽き肉、味噌、青海苔	生パン粉、三温糖 白煎りゴマ、米油	長葱、生姜	本みりん、醤油	
		七草みそ汁	だし昆布、削り節、味噌		セリ、大根、カブ、ミズナ		
16 水	○	高菜チャーハン	おかか	精白米、米粒麦、ゴマ油	長葱、高菜漬、人参	天塩、ジャコ、醤油	810kcal 26.7g 25.6g
		春雨スープ	豚肉	春雨	白菜、人参 エノキ茸、生姜	鶏ガラ、天塩、醤油、ジャコ	
		豆腐のナゲット	鶏挽き肉、豆腐、卵	小麦粉、パン粉 米サラダ油 ケチャップ	玉葱	天塩、ジャコ、ナツメグ	
17 木	○	ごはん		精白米			848kcal 32.4g 31.1g
		サバの味噌煮	さば、味噌	三温糖	生姜、ニンニク	酒、醤油	
		小松菜と油揚げのごま炒め	油揚げ	米サラダ油、三温糖 白煎りゴマ	小松菜	醤油、酒	
		お麩と玉葱の味噌汁	だし昆布、削り節、味噌	麩、黒板コンニャク	玉葱		
18 金	○	卵チースドッグ	卵、ベーコン ピザチーズ	コッペパン マヨネーズ		醤油、ジャコ	781kcal 30.7g 33.1g
		ポトフ	鶏もも肉	ジャガ芋	人参、キャベツ 玉葱、生姜	白ワイン、鶏ガラ バター、天塩、ジャコ	
		フルーツヨーグルト	プレーンヨーグルト	上白糖	バナナ、りんご レーズン		
21 月	○	ごはん		精白米			809kcal 34.2g 23.2g
		おかかふりかけ	削り節	白煎りゴマ、三温糖		本みりん、醤油	
		シシャモのから揚げ	ししゃも	米サラダ油、小麦粉 でん粉、中濃ソース		天塩、ジャコ	
		生揚げと野菜の旨煮	削り節、生揚げ	コンニャク、三温糖	ゴボウ、レンコン 人参、サイヤンゲン	本みりん、天塩、醤油	
カブの味噌汁	削り節、味噌	カブ、人参、カブ菜					
22 火	○	カレーうどん	厚削り節、豚肉 焼き竹輪	うどん、でん粉	人参、玉葱、長葱	本みりん、天塩 醤油、カレー粉	756kcal 27.9g 29.3g
		モヤシのゴマ和え		三温糖、白すりゴマ	人参、モヤシ、小松菜	醤油	
		肉まん	調理用牛乳、豚肉	小麦粉、上白糖 米サラダ油、ゴマ油 三温糖	玉葱、生姜	強力粉、醤油、天塩 ベーキングパウダー ドライイースト オイスターソース	



23 水	○	ワカメごはん	炊き込みワカメ	精白米、白煎りゴマ			856kcal 31.2g 25.4g
		おでん	焼き竹輪、うずら卵 さつま揚げ 揚げボール 削り節、だし昆布	黒板コンニャク 三温糖	人参、大根	酒、天塩、薄口醤油 本みりん、醤油 オイスターソース	
		のり塩ポテトビーンズ	大豆、青海苔	ジャガ芋、でん粉 米サラダ油		天塩	
学校給食 週間 24 木	○	塩むすび	だし昆布	精白米		天塩	808kcal 37.7g 22.5g
		サケの塩焼き	塩サケ				
		芋煮	豚肉、生揚げ、だし昆布 削り節	米サラダ油、里芋 黒板コンニャク 三温糖	ゴボウ、シメジ、長葱	醤油、酒、水、天塩	
		小松菜のお浸し			小松菜、モヤシ	醤油	
郷土料理 茨城県 25 金	○	ごはん		精白米			825kcal 37.8g 25.1g
		スタミナ納豆	鶏挽き肉、納豆	ゴマ油、三温糖 タバスコソース	生姜、ニンニク、長葱	醤油	
		蓮根のはさみ焼き	豚肉、味噌	三温糖	生姜、玉葱 レンコン、干椎茸	ジャコ	
		野菜の梅のりあえ	刻み海苔	三温糖	モヤシ、人参 小松菜、練り梅	薄口醤油、本みりん だし汁	
		えのき茸と玉葱のみそ汁	かつお中厚削り だし昆布、味噌		エノキ茸、玉葱		
郷土料理 鹿児島県 28 月	○	鶏飯	鶏肉ささみ、卵	精白米、三温糖 米サラダ油、上白糖 ゴマ油	人参、干椎茸、たくあん 小松菜	酒、だし汁、本みりん 醤油、天塩、薄口醤油	778kcal 31.5g 19.0g
		鶏飯用スープ		ゴマ油	生姜、長葱	鶏ガラ、酒、天塩 薄口醤油、本みりん	
		野菜の豚みそ和え	豚肉、味噌	里芋、コンニャク 三温糖、白煎りゴマ	ゴボウ、レンコン 生姜、ニンニク	天塩、酒	
		みかん			みかん		
東京都産 の食材 29 火	○	東京X混ぜご飯	だし昆布、東京X豚肉 油揚げ	精白米、ゴマ油	舞茸、人参 サイヤンゲン	酒、天塩、醤油	774kcal 32.7g 21.7g
		ぼりぼり飛び魚	とびうお	香巻きの皮 米サラダ油	生姜	醤油、酒	
		東京都産うどのすまし汁	だし昆布、削り節 生揚げ		大根、人参、うど、長葱	天塩、醤油、本みりん	
		スイーツスプリング			スイーツスプリング		
懐かしの 給食 30 水	○	コッペパン		コッペパン			829kcal 35.4g 30.1g
		いちごジャム			イチゴジャム		
		クジラのノルウェー風	鯨赤肉	でん粉、ジャガ芋 米サラダ油 ケチャップ、三温糖	生姜、人参	醤油、酒、天塩 ウスターソース	
		ポイルキャベツ			キャベツ		
クリームシチュー	ベーコン、調理用牛乳	米サラダ油、小麦粉	玉葱、人参、生姜 ホールコーン	鶏ガラ、天塩 ジャコ、バター、白ワイン			
31 木	○	ごはん		精白米			783kcal 34.6g 16.3g
		めだいのゆず味噌焼き	メダイ、味噌	三温糖	柚子・果汁	酒、本みりん、醤油	
		ヒジキとキャベツの炒め煮	ヒジキ、油揚げ、削り節	米サラダ油、三温糖 つきコンニャク	人参、キャベツ	酒、本みりん、醤油、天塩	
		ひつみ汁	鶏もも肉、削り節 だし昆布	中カ粉、サラダ油	人参、白菜、ゴボウ シメジ、長葱	醤油、天塩	
		ミルクゼリー	粉寒天、調理用牛乳	上白糖	キウイフルーツ みかん缶		

※学校行事、材料の仕入れの都合等で献立変更をすることがありますが、ご了承ください。

1月24日～30日は
全国学校給食週間です

