

給食だより



平成28年 1月
佐呂間町学校給食センター
Tel 5-2555

全国学校給食週間 1月24日~30日

明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、徐々に食料不足となり実施することができなくなっていきました。

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体(ララ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。



麻婆豆腐

人気のある献立を紹介!



佐呂間の給食では、あまり辛くない麻婆豆腐を作っているため、1年生からも人気の献立です。

市販の麻婆豆腐のタレをつかわずに、できますのでぜひ試してみてください。

材料 (4人分)

- 豆腐...1丁
- ひき肉...90g
- 長ねぎ...1本
- 干しいたけ...2g
- ごま油...小さじ1
- 片栗粉...大さじ1/2

材料のA

- サラダ油...小さじ1
- おろししょうが...小さじ1/2
- おろしにんにく...小さじ1/2
- トウバンジャン...少々

材料のB

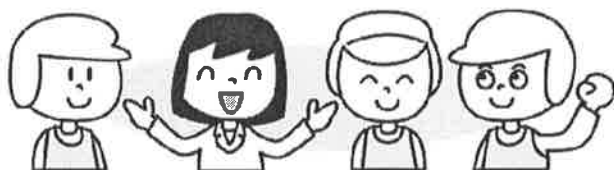
- 砂糖...小さじ1
- 酒...大さじ1
- しょうゆ...小さじ1/2
- 赤みそ...大さじ1

作り方

- 1、干しいたけを水にひたし、戻す。
- 2、豆腐を下茹でをする
- 3、フライパンに「材料のA」を入れ、香りがしてきた所で豚ひき肉を加える
- 4、3の豚ひき肉に火が通ったら、「材料のB」と「1」を入れる
- 5、4に2を加える。
- 6、5にながねぎと片栗粉を加える。
- 7、6にごま油を加えて出来上がり。




今年もおいしい給食を作ります



からみ辛味がほとんどないため、市販と同じくらいの辛さの場合はトウバンジャンを小さじ2、テンメンジャンを大さじ1と1/2を3の時に加えてください。

1月のこんだて		おもな材料と体内でののはたらき		一口メモ
右下:エネルギー(単位:Kcal) (牛乳は毎日つきます) (小学校3・4年/中学生)		からだの調子を整える(糖) エネルギーのもとになる(質)		
12(火)	やきそば	ぶたにく	たまねぎ、キャベツ、にんじんなど	きょうきゅうしょく 今日から給食センターは スタートです。本年も宜しく ねが お願いいたします。
保育所開始	だいこんサラダ		だいこん、きゅうり、にんじん	
	オレンジゼリー		オレンジジュース、みかん	

1月のこんだて (牛乳は毎日つきます)		右下:エネルギー(単位:Kcal) (小学校3・4年/中学生)		おもな材料と体内でののはたらき		一口メモ
			からだの男子を整える(調)	エネルギーのもとになる(調)		
13(水)	のりまき みそしる かぼちゃだんご	かにかま、たまごなど わかめ	だいこん、にんじん かぼちゃ	ごはん かたくりこ、さとう		きょう のりま 今日は海苔巻きです。 かぼちゃだんごはセンター で手づくりしています。
14(木)	サンドイッチ コンスープ ブロッコリーのごまマヨあえ もも	シーチキン、ハム ぎゅうにゅう、とうにゅうなど ごま	きゅうり コーン ブロッコリー ももかん	しよくパン さとう さとう		きょう 今日はサンドイッチです。 のりま おな 海苔巻きと同じく、こども1 おとな セット、大人2セットです。
15(金)	ごはん コンソメスープ とうふハンバーグ ひじきのいために	ベーコン とうふ	キャベツ、パセリ、たまねぎ にんじん	ごはん さとう		からだつくもと ひじきは体を作る素になる しよくさい 食材です。
18(月)	ごはん みそしる さばのみぞれに しおにくじゃが	さば ぶたにく	だいこん だいこん えだまめ、たまねぎ、にんじん	ごはん じゃがいも、さとう		しおにく しん 塩肉じゃがは新メニューで かく あじ す。隠し味にコンソメが はい 入っています。
19(火)	しょうゆラーメン だんごもち ミニフィッシュ	ぶたにく こざかな	たまねぎ、ながねぎ、もやしなど	ちゅうかめん サロマこのつき		だんごもち <small>さるま つく</small> は佐呂間で作ら れただんごです。きょう がっこう 学校はスタートです。
20(水)	スープカレー みかん	とりにく	たまねぎ、にんじん、かぼちゃなど だいこん、きゅうり、にんじんなど みかん	ごはん、じゃがいも ごま		きょう ひとり こ 今日は一人1個みかんが つきます。
21(木)	コッペパン ミネストローネ ハンバーグ パイン	ベーコン ぶたにく	たまねぎ、トマト、にんじん パイン缶	コッペパン じゃがいも、さとう、マカロニ		えんがる み コッペパンは遠軽のふじ美 せい つく 製パンで作られています。
22(金)	ごはん ちゅうかスープ とりのからあげというどりやさいのしおいため もやしのごまサラダ (647/ 837)	とうふ とりにく	にんじん、ながねぎ えだまめ、たまねぎ、にんじん にんじん、もやし、ほうれんそう	ごはん かたくりこ		にんじんはビタミンAというめ けんこうたも えいよう ふく 健康を保つ栄養をおおく含む しよくさいひと 食材の一つです。
25(月)	ごはん いしかりじる しらはなまめコロッケ ブロッコリーのツナあえ (705/ 914)	さけ まめ シーチキン	だいこん、にんじん、キャベツなど	ごはん じゃがいも かんそうマッシュポテト さとう		 きょう こんだて ぽっかいどう 今日の献立は 北海道メニューで、 いしかりじる つか 石狩汁にはキャベツを使います。
26(火)	ミートソーススパゲッティ スパイシーポテト フルーツヨーグルト (700/ 919)	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、トマト もも、みかん、バナナ	スパゲッティ、オリーブオイル じゃがいも さとう		きょう きゅうしよく 今日の給食で やさしい くだもの た 野菜や果物を食べ か ぜよぼう 風邪予防をしましょう。
27(水)	ビビンバ わかめスープ 蒸しぎょうざ (593/ 746)	ぶたにく わかめ ぶたにく	にんじん、もやし、ほうれんそうなど ながねぎ キャベツ	ごはん ごま ぎょうざのかわ		きょう こんだて かんこくりょうり 今日の献立は 韓国料理の ひ 日です。ビビンバはビビンバとも いいます。
28(木)	ソフトパン チリコンカン コールスローサラダ りんごゼリー (564/ 658)	だいたく、ぶたにく シーチキン	たまねぎ、にんじん、トマト キャベツ、コーン、にんじん りんご	ソフトパン		きょう こんだて 今日の献立は りょうり ひ アメリカ料理の日です。
29(金)	ごはん みそ汁 さんまのしょうがに きんぴらごぼう (667/ 894)	ふのり さんま	ながねぎ しょうが ごぼう、にんじん	ごはん じゃがいも さとう		きゅうしよくしゅうかん さいしゅうひ 給食週間最終日 きょう こんだて さるま 今日の献立は佐呂間 さん つか きゅうしよ 産のふのりを使った給食 くば まえ しょ です。配る前にふのりを食 くかんい くば 缶に入れ配りましょう。

※ 献立は都合により、予告なく変更する場合があります。