

1月 学校給食

立 献 食

令和4年度
あしきたまちかっこうきゅうじゅく
芦北町学校給食センター

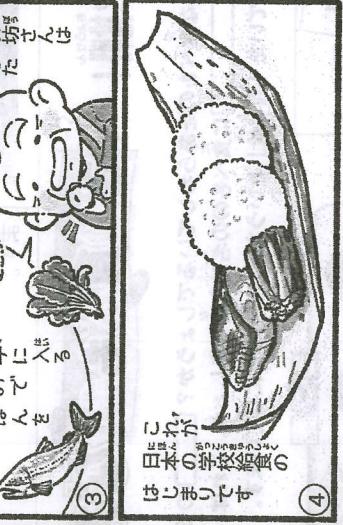
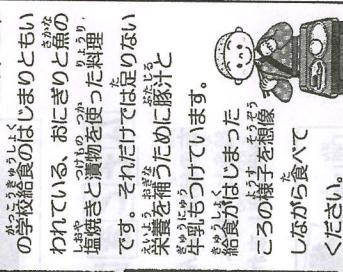
月	火	水	木	金
10	11 芦北高校生が考えた 野菜のおしさを 伝えたメニュー	12 鋼製さメニュー	13	
あまなつサラダ ぶちまるむぎごはん チキンカレー	キャベツとにじんのしょりゅうにんにくいため ミルクパンにくだんごスープ	さんまのみぞれに ななくさごはん	みかんゼリー さきこはん マーボーピーチ	
かわもとくチーズ こめちき オリーブオイル たまねぎにんにく しゃうがにんにく キャベツきゅうり あまなつ	ひなたにくみそ ミルクパンはるさめ たまねぎにんじん チングサツエのきだけ	あげぎゅうにゆうとりにく こんぶさんまのみぞれに こめ さとうあぶら たいなんにんじん ねぎ しらけ	きゅうにゆうきゅうにく ほらにく とうふみそ だまご ごめめぎさとうごまあぶら でんぶんみんひりー たまねぎにんじん ねぎ しらけ	
16	17 フレンチサラダ にんじんパン いんげんまめのスープ	18 うまかってん かいそうサラダ むきごはん	19 くまさん元 ハゲ地区	20
かわめ ばたににく こめおぎ ごまあぶら ごま たまねぎ しょうがにんじん いんげん しょうがにんじん	いためやき こんにゃくあぶらさとう たまねぎ しょうがにんじん キャベツ ほうれんそ	かわめのスープ こめこパン	ひらちまるむぎごはん トマト たっぷり トマトにんにく ハヤシライス	ほうれんそうのごまえ かつのこんぶ たまねぎにんじん ねぎ
あか さ み どり	さかなのバベキュースース にんじんパン/バーこめこ あぶらさとうレッジング こまつなえだまめ きゅうり ブロックコリー にんじんコーン	ぎゅうにゅうとうふかまぼこ わかれ ばたににく こんにゃくあぶらさとう たまねぎ しょうがにんじん いんげん しょうがにんじん	ぎゅうにゅうとうふかまぼこ ちくわかいそう うまかってん こめこパン たまねぎ はくさいにんじん きゅうり コーン	ぎゅうにゅうにく あげ ツナ こめ むぎ ハターあぶらさとう ノンエッグマヨネーズ トマトにんにく マッシュルーム
23	24 学校給食記念日 メニュー	25 熊本の味	26 水俣・芦北の味!	27 声北支援学校 高等部住職分教室 リクエストメニュー
こんだて あ さ み どり	いちごジャム しょくパン	やきのり きりましとくまめホリ むきごはん	かまちやフライ でこぼん タピーベーン こくとうパン	かみみサラダ カブリントルト かみみサラダ むきごはん あしきだきゅうカラーレー
あ さ み どり	ちのめんじゅこ しょく/やさしいシチュー こめこあぶらさとうごま たまねぎれんこんたいこんにんじん えだまめ しめじ キャベツきゅうり	のりぎゅうにゅうふたにく やきどうふ みそさけ こめめさき さとうごま こぼうはくさいにんじんねぎ しょうが いたけきりぼしまじこん たくあん いんげん	うめちりごはん いか かまぼこ こくとうぼん あぶらはるさめ にんじん しょうがにんにく かぼちゃフライ でこぼん	ぎゅうにゅうにく あつあげ こめ さといちごん さとう きゅうり キャベツ トマトにんじん かんづけ
30	31 芦北高校生が考えた 野菜のおしさを 伝えたメニュー	30 とりにくじだいすのトマトに ひのくにパン たまごスープ	31 がつ 1月11日と1月31日は、 芦北高校生が考えた「野菜の おいしさを伝えた」メニュー	芦北支授学校 高等部佐敷分教室 リクエストメニュー 1月27日(金)
こんだて あ さ み どり	あじやまめ しめじ たまねぎコーン ほうれんそう にんにく しめじ ハーバルギー 603Kcal中エネルギー	ひじきのあんサラダ にぼし むきごはん	芦北高校生が、小中学生に 野菜のおいしさを感じ、もっと好きになつてもらいたいといふ想いを込めて、 メニューを考えました。野菜の恩恵が詰まったメニューをつくりました。 しょっ。	★ メッセージ ★ 芦北支授学校の1年生が、小中学生に 野菜のおいしさを感じ、もっと好きになつてもらいたいといふ想いを込めて、 メニューを考えました。野菜の恩恵が詰まつたメニューをつくりました。 芦北町では、「一口目は野菜から!」 をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組んでいます。 野菜を食べて健康な体をつくりましょう。
30	31 がつ 1月11日と1月31日は、 芦北高校生が考えた「野菜の おいしさを伝えた」メニュー	30 とりにくじだいすのトマトに ひのくにパン たまごスープ	31 がつ 1月11日と1月31日は、 芦北高校生が考えた「野菜の おいしさを伝えた」メニュー	芦北支授学校 高等部佐敷分教室 リクエストメニュー 1月27日(金)
こんだて あ さ み どり	あぶらオリーブ にんにく しめじ ハーバルギー 677Kcal中エネルギー	ひのくにパン じゃがも でんぶん	ひじきのあんサラダ にぼし むきごはん	★ メッセージ ★ 芦北支授学校の1年生が、小中学生に 野菜のおいしさを感じ、もっと好きになつてもらいたいといふ想いを込めて、 メニューを考えました。野菜の恩恵が詰まつたメニューをつくりました。 芦北町では、「一口目は野菜から!」 をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組んでいます。 野菜を食べて健康な体をつくりましょう。
がつこう きゅうじゅうしょく 学校給食のはじまり	がつこう きゅうじゅうしょく 学校給食のはじまり	がつこう きゅうじゅうしょく 学校給食のはじまり	がつこう きゅうじゅうしょく 学校給食のはじまり	★ メッセージ ★ 芦北支授学校の1年生が、小中学生に 野菜のおいしさを感じ、もっと好きになつてもらいたいといふ想いを込めて、 メニューを考えました。野菜の恩恵が詰まつたメニューをつくりました。 芦北町では、「一口目は野菜から!」 をスローガンに、食事の最初に野菜から食べる食習慣の普及に取り組んでいます。 野菜を食べて健康な体をつくりましょう。
1月24日～30日は、全国学校給食週間です。 ★ 地元で生産された野菜等を活用する日は、新立の横にイラストがあります。楽しめてください。	1月24日～30日は、全国学校給食週間です。 ★ 地元で生産された野菜等を活用する日は、新立の横にイラストがあります。楽しめてください。	1月24日～30日は、全国学校給食週間です。 ★ 地元で生産された野菜等を活用する日は、新立の横にイラストがあります。楽しめてください。	1月24日～30日は、全国学校給食週間です。 ★ 地元で生産された野菜等を活用する日は、新立の横にイラストがあります。楽しめてください。	1月24日～30日は、全国学校給食週間です。 ★ 地元で生産された野菜等を活用する日は、新立の横にイラストがあります。楽しめてください。

★ 飲食店などの場合、調理調整のためごはん・パンが減量になる場合があります。

★ 前立は都合により変更することがあります。

文獻:学校給食

2022年12月号



1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
★ 地元で生産された野菜等を活用する日は、新立の横にイラストがあります。楽しめてください。

★ 前立は都合により変更することがあります。

文獻:学校給食

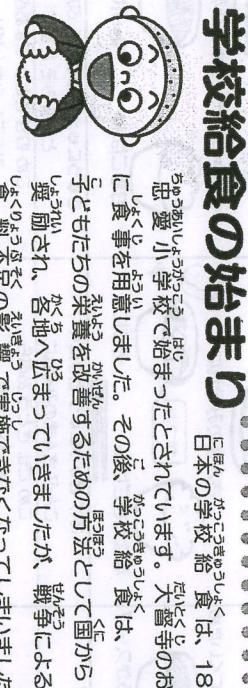
2022年12月号

つづしん パクパク通信

令和5年1月
芦北町学校給食センター

新年を迎え、早いもので1年のまとめの3学期が始まりました。今年も心や体を満たし、食を通して学びを深める、おいしい給食をめざします。

さて、1月24～30日は全国学校給食週間です。今月のパクパク通信では、学校給食のあゆみについてまとめました。



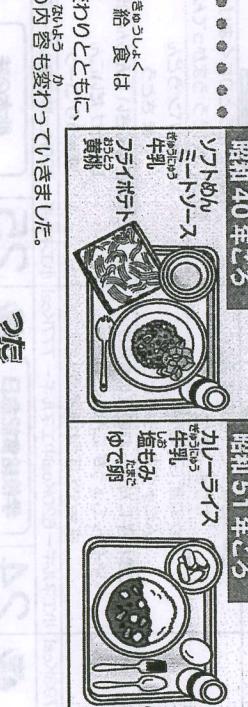
学校給食の始まり

日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡市(現・鶴岡市)にある大曾寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まるとされています。大曾寺のお坊さんが毎日お経を唱え、いたいたい米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちの栄養を改善するための方針として国から制定され、答へへ広まっていきましたが、戦争による食糧不足の影響で実施できなくなってしまいました。

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946(昭和21)年に、アメリカのLARA(アジア救援公団)から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行なわれた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950(昭和25)年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

学校給食は教育活動に



昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉の「パンミル」、おかずの「完全給食」が始まりました。

吉北高校生が考えた野菜のおいしさを伝えたメニュー

じどうせいどで、児童生徒のみなさんに、もっと野菜を好きになつてもらいたいと思ひ、吉北高校の1年生が考えた「野菜のおいしさを伝えたいメニュー」を11月の献立より実施しています。どのメニューにも「児童生徒のみなさんに対する野菜をおいしく食べてもらつて健康な体づくりに役立てもらいたい」という願いが込められています。

1月11日と1月31日の「野菜のおいしさを伝えたいメニュー」の紹介

作成者 芦北高校1年 林業科 川畠秀飛さん

【キャベツとにんじんのしょうゆ、にんにく炒め】 *分量は1人分

材料名	分量	作り方
にんじん	1/4本	①ごま油をフライパン全体になじませ、にんじん、たまねぎを炒める。
キャベツ	1/8個	②しょうゆ、にんにく、みそ、ケチャップを混ぜ合わせておく。
たまねぎ	1/4個	③にんじんが箸をせるくらい柔らかくなつたらキャベツ、えのきを入れさらさら炒める。
えのき	1/3	④キャベツがしなりしてたら②を加え、全体的に味をなじませる。
しょうゆ	小さじ1/2	⑤火を止めて完成。
にんにく	小さじ1/4	
みそ	小さじ1	
ケチャップ	小さじ1	
ごま油	小さじ2	



児童生徒に伝えたいこと

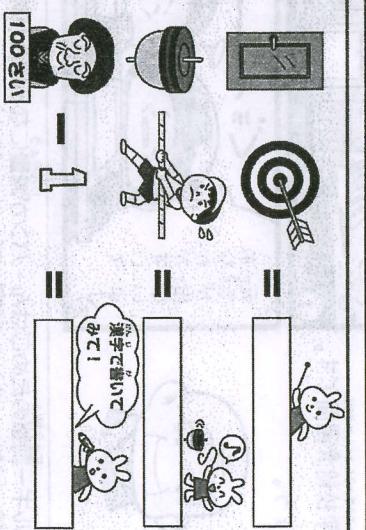
ごま油を使っているので香りもよく、にんにくによるアクセントも効いています。濃い目に味付けしてあるので、野菜が嫌いな人でも食べられると思います。

なぞと書き! この食べ物のなぞは?

右の絵は、どんな食べ物をあらわしているでしょうか? □の3つの絵をヒントに、□に食べ物の名前を書きましょう。これは、江戸時代に楽しんでいた「刺し絵」というなぞとをもとにしています。



「刺し絵」



材料名	分量	作り方
枝豆	適量	①乾燥ひじきをもどす。
にんじん	1/4本	②豆腐の水切りをする。
ひじき	大さじ1/2	③にんじんをみじん切りにする。
木綿豆腐	100g	④油揚げを切る。
油揚げ	1/2	⑤豆腐を除く材料を炒め合わせる。
しょうゆ	大さじ1/2	⑥しなりなつたら、豆腐を崩しながら入れる。
砂糖	大さじ1/2	⑦調味料を入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
みりん	大さじ1/2	
酒	大さじ1/2	
だしの素	少々	
ごま油	適量	

写真



児童生徒に伝えたいこと

ひじきには、成長期にたくさんとつてほしいカルシウム、豆腐には疲労回復を促進してくれるタンパク質が含まれています。部活で疲れたときに食べてほしいです。



こだえ

①マカロニ・餅

②小松菜[コマセ]

③白菜[カブ]

からーをひいて白]