

1月給食だよ!

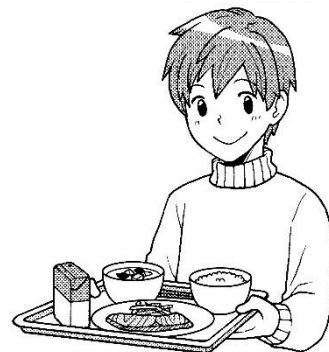


令和3年12月24日 渋谷区立原宿外苑中学

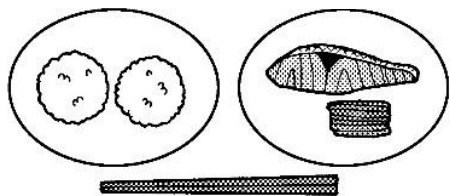
寒さの厳しい日が続きますが体調は大丈夫でしょうか。これからも給食だよを通して、さまざまな食に関する情報をお伝えしていきたいと思います。1月に24日から30日までは学校給食週間です。この機会に、学校給食の意義や役割について改めて考えてみてはどうでしょう。

全国学校給食週間とは

学校給食は栄養バランスのとれた食事によって、子どもたちの心身の成長を支え、また「生きた教材」として、生涯にわたって健康で充実した生活を送るための自己管理能力を育てるなどの役割があります。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。

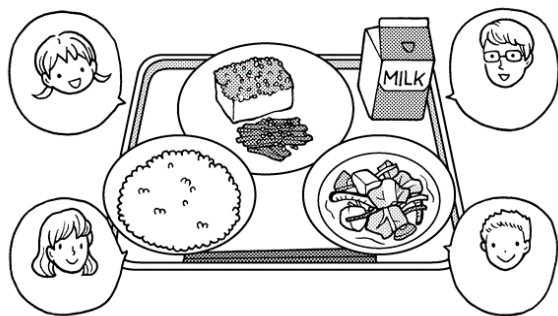


学校給食の始まり



明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちを対象に無償で提供された昼食が、日本で最初の学校給食だといわれています。当時の献立はおにぎり、塩さけ、菜の漬物などが出されていたとされています。

給食の思い出を家族で話題にしてみませんか?



家族で食事をする時に、給食の思い出を話題にしてみましょう。好きな(好きだった)給食の献立や印象に残っているできごとなどを、ぜひ語り合ってください。

懐かしい給食として、ソフト麺が出ます。正式名称はソフトスパゲッティ式麺といい、スパゲッティやうどんの代替品としていた麺です。今回はラーメンの麺として給食に出ます。食べる時は半分、もしくは四等分にしてから器に入れると食べやすいです。また、この日の牛乳は多摩地区で生産された東京牛乳です。東京でも牛乳が作られているのですね。

1月7日に七草がゆを食べましょう

七草がゆは七草(せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ)を入れたかゆのことです。無病息災を願い、昔から食べられていました。



1月のワンダフル給食

- 1月18日(火)・ごはん・豚からあんかけ・切り干し大根のナムル・もずくと豆腐のスープ
 - 1月25日(火)・ごはん・くじらの竜田揚げ・千草和え・鶏肉と根菜のみそ汁
- となります。楽しみにしててください。





献立表

2022年

渋谷区立原宿外苑中学校

鏡開き



学校給食週間献立



日	主食	牛乳	おかず	赤の中間 血や肉になる	黄の中間 熱や力の元になる	緑の中間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
11 火	カうどん	○	ひじきと豆のサラダ ぼんかん	かつお厚削り、鶏肉、油揚げ、ひじき、ひよこまめ、牛乳	うどん、こんにゃく、もち、スパゲッティ、油	にんじん、椎茸、はくさい、こまつな、ねぎ、えだまめ、ぼんかん	752 kcal 32.7 g 27.9 g
12 水	チキンカレーライス	○	即席漬け フルーツヨーグルト	鶏肉、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、パイン缶、みかん缶、黄桃缶	871 kcal 24.3 g 24.3 g
13 木	ご飯	○	ブリの照り焼き 小松菜のきんぴら 具だくさん汁	ぶり、豚肉、豆腐、鶏肉、牛乳	米、糸こんにゃく、ごま	しょうが、にんじん、玉葱、こまつな、だいこん、はくさい、ねぎ	776 kcal 35.7 g 28.1 g
14 金	三色ピラフ	○	鶏肉のフレーク焼き コーンサラダ	ハム、鶏肉、チーズ、牛乳	米、パン粉、コーンフレーク、油	にんじん、玉葱、ホールコーン、グリーンピース、キャベツ、きゅうり	819 kcal 30.4 g 38.7 g
17 月	豚肉とごぼうのご飯	○	磯和え 石狩汁	豚肉、油揚げ、もものり、かつお厚削り、さけ、豆腐、牛乳	米、ごま	ごぼう、にんじん、ほうれんそう、もやし、だいこん、はくさい、ねぎ	765 kcal 35.0 g 23.1 g
18 火	〈ワンダフル給食〉 ご飯	○	豚からあんかけ 切り干し大根のナムル もずくと豆腐のスープ	豚肉、ハム、もずく、豆腐、たまご、牛乳	米、三温糖	にんにく、しょうが、切干しだいこん、にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、こまつな、椎茸	833 kcal 32.6 g 30.2 g
19 水	ぶどうパン	ジョア	マカロニグラタン コールスローサラダ	鶏肉、えび、調理用牛乳、チーズ、ジョア	ぶどうパン、マカロニ、薄力粉、油	玉葱、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、ホールコーン、キャベツ、だいこん	827 kcal 29.8 g 31.4 g
20 木	ビビンバ丼	○	華風スープ りんご	豚肉、鶏肉、豆腐、牛乳	米、ごま	しょうが、にんにく、ねぎ、たけのこ、にんじん、ほうれんそう、もやし、しょうが、はくさい、チンゲンサイ、りんご	717 kcal 28.2 g 22.3 g
21 金	ご飯	○	家常豆腐 えのきとわかめのスープ	生揚げ、豚肉、わかめ、牛乳	米	にんにく、しょうが、椎茸、たけのこ、赤ピーマン、キャベツ、ねぎ、にんじん、えのきたけ	745 kcal 30.4 g 24.3 g
24 月	みそラーメン (ソフト麺)	東京牛乳	ジャンボ揚げ餃子 ぼんかん	豚肉、牛乳	ソフト麺、ぎょうざの皮	ねぎ、にんにく、しょうが、たけのこ、にんじん、玉葱、もやし、にら、はくさい、ぼんかん	877 kcal 33.2 g 27.6 g
25 火	〈ワンダフル給食〉 ご飯	○	クジラの竜田揚げ 千草和え 鶏肉と根菜のみそ汁	くじら肉、油揚げ、たまご、かつお厚削り、鶏肉、牛乳	米、しらたき、三温糖、さといも	玉葱、キャベツ、にんじん、こまつな、れんこん、はくさい	830 kcal 40.6 g 22.5 g
26 水	ご飯	○	鮭のみそにんにく焼き ごま和え かき玉汁	さけ、鶏肉、豆腐、たまご、牛乳	米、ごま	にんにく、ねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、チンゲンツァイ	727 kcal 36.1 g 19.9 g
27 木	茶飯	○	おでん じゃこ入わかめサラダ	かつお厚削り、つみれ、がんもどき、細切りこんぶ、焼き竹輪(卵白なし)、わかめ、ちりめんじゃこ、牛乳	米、さといも、こんにゃく、ちくわぶ、ごま	にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり	731 kcal 28.4 g 19.0 g
28 金	ひじきご飯	○	キャベツのおかか和え ごま味噌汁	鶏肉、ひじき、かつお削り節、油揚げ、牛乳	米、じゃがいも、ごま	にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、だいこん、ねぎ、こまつな	758 kcal 28.1 g 23.9 g
31 月	キムチチャーハン	○	ナムル ワンタンスープ	豚肉、えび、鶏肉、牛乳	米、ワンタンの皮	玉葱、にんじん、ねぎ、はくさいキムチ、もやし、こまつな、はくさい、しょうが、チンゲンサイ	737 kcal 28.0 g 18.2 g

鏡開きの日には、正月の間に年神さまに備えていた鏡もちをおろして小さく割り、おしるこなどにして食べます。この時、鏡もちに刃物を使うことは切腹を連想させるため木づちなどで割ります。「割る」という表現も縁起が悪いので、末広がりを意味する「開く」を使って「鏡開き」と呼ぶようになったそうです。



※26日(水)～28日(金) 2年生スキー教室 給食なし
※献立は都合により変更になる場合があります