

令和6年度

# 1月 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。(ショアの日は付きません。) 予定献立につき、変更になることがあります。八郎湯町学校給食調理場

月	火	水	木	金
13日 成人の日 	14日 麦ごはん 三色そばろ丼(貝) ほうれん草のごまあえ とうふのみそ汁 ショア プレーン	15日 ごはん 鶏肉の香味焼き ひじき五目煮 きゃのこ汁 (小正月料理)	16日 ごはん 厚焼玉子 豚肉と野菜の中華みそ炒め 海の野菜スープ	17日 ごはん 照り焼きハンバーグ 青のりポテト 野菜のみそ汁
20日	21日	22日 	23日	24日
青菜ごはん 焼きキャベツメンチ 鶏肉と大根の煮物 じゃがいもと青菜のみそ汁	ごはん いかの照り焼き ハンバーグケチャップかけ ひじきの中華炒め 八宝豆腐	麦ごはん まめまめカレー 海藻サラダ ショア ストロベリー	ごはん さばのソース焼き 野菜炒め 厚揚げと大根のみそ汁	麦ごはん 親子丼(貝) 沢煮椀 果物(りんご) 全国学校給食週間 (24日~30日)
27日 	28日	29日	30日	31日 節分献立
米粉パン ポークチャップ ツナとブロッコリーのサラダ こめっこシチュー ショア マスカット	ごはん シイラのピリ辛焼き 炒り豆腐 もやしのごまみそ汁	だまこうどん汁 ・ゆでうどん ・だまこもち(1個) しょつつるサラダ 果物(りんご)	ごはん 鶏の寒こうじ焼き ほうれん草と油揚げのおひたし 豚バラと野菜のピリ辛みそ汁	ごはん いわしの蒲焼き 白和え 大豆まるごと豆乳鍋
<p>今月の八郎湯産野菜~長ネギ・大根・キャベツ・ほうれん草</p> <p>冬キャベツとほうれん草を「ファーム夢未来」さんから納品してもらいます。</p>  <p>←甘みのあるキャベツ</p>			<p>☆今月の平均栄養価☆</p> <p>小学校</p> <p>エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.9 g</p>	
			<p>☆今月の平均栄養価☆</p> <p>中学校</p> <p>エネルギー 777kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 23.3 g</p>	

## 給食に感謝しましょう~全国学校給食週間

1月24~30日は、「全国学校給食週間」です。この行事は、第二次世界大戦後のものない時代に、ユニセフ救援物資によって日本の学校給食が再開されたことを記念して行われます。学校給食は、栄養バランスのとれた献立づくりはもちろん、食事を通じた人間形成、マナーの習得、地産地消による地域振興、食文化の継承といった役割があります。

いつも何気なく食べている給食ですが、みなさんの口に入るまでには、生産者の方をはじめ、さまざまな人の協力があります。そんな人々に感謝の思いを届ける1週間にしましょう。

県産食材や郷土食が登場します。



# 食育だより



令和6年度  
1月号

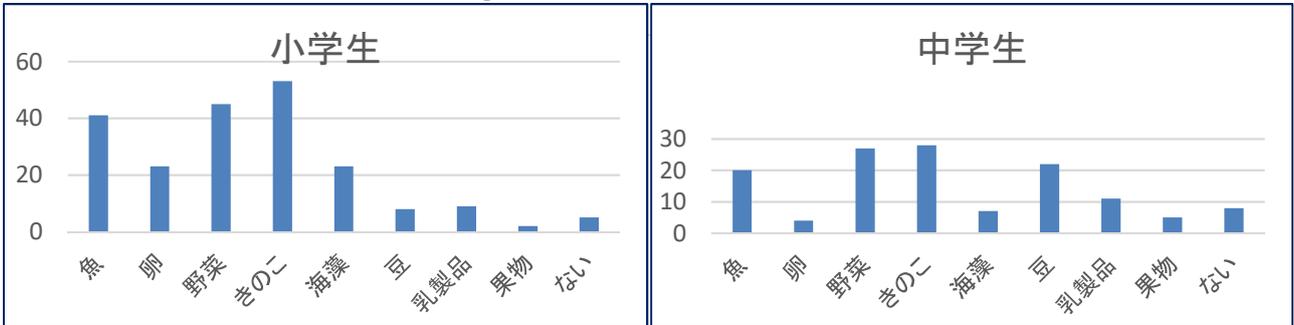
八郎潟町学校給食調理場

## 郷土料理や行事食を知ろう！

冬休みにはどんな料理を食べますか？大晦日の年越しそばや、正月のおせち、1月7日の七草がゆなど、昔から季節の行事やお祭りには、特別な「行事食」を食べる習わしがあります。給食では、1月15日の小正月に「きゃのこ汁」を出します。郷土料理を味わって食べましょう。



## 食生活アンケート結果③ ~苦手な食べ物は何か？~



小中ともに、苦手な食べ物No.1は「きのこ」でした。続いて、野菜、魚、豆類などを挙げる人が多かったです。きのこは食感を苦手とする人が多いですが、食べ慣れるとおいしく食べられるようになります。きのこには、体の免疫力を高める「ビタミンD」が豊富なため、風邪をひきやすい寒い時期におすすめの食材です。



## 全国学校給食週間 ~1月は秋田の郷土料理~

- 24 (金) …秋田県産のりんごが登場します。りんごは涼しい地域で栽培され、秋田の特産品の一つです。
- 27 (月) …秋田県産の豚肉をケチャップで炒めました。秋田では、横手市、鹿角市、小坂町などで養豚が盛んです。
- 28 (火) …シイラは海水温の上昇で近年たくさん水揚げされるようになった白身の魚です。ハワイではマヒマヒと呼ばれ、高級魚として知られています。
- 29 (水) …だまこもちは、ごはんを潰してピンポン球大に丸めた料理です。鶏ガラだしをとって、醤油で味付けした汁で煮て食べます。南秋地区の郷土料理です。
- 30 (木) …寒こうじは、寒い時期に仕込む発酵調味料です。秋田では、昔から目に見えない菌の力を借りた発酵食品が食べられてきました。秋田の風土が生んだ調味料です。

