

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

令和8年

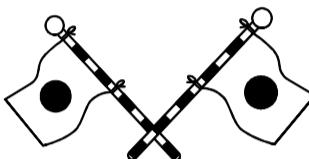
きゅうしょくはいせんず

1月 給食配膳図

& ひとくちメモ

給食当番は、学級のみんなが口に入れるものを配膳する仕事をします。
自分のため、友達のため、せっけんでしっかり手を洗ってからとりかかりましょう。

12

せいじんひ
成人の日

13 カラフルあんにん ポンチ
チョコジャム ミルクパン クリームシチュー

14 すなぎもとポテトのかみかみあえ
さつませんだい まいごはん とうふの ちゅうかいため

15 フレンチサラダ
ミルクパン スパゲティ ミートソース

16 かみかみ いそミックス
ごはん よせなべふう にこみ

みなさん、食事の時に心をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしていますか。食事が目の前に届くまでには、多くの人の働きがあります。また、食べることは動物や植物の命をいただくことです。感謝の気持ちを忘れず、いたくようにしましょう。

こまつなは、江戸時代の初めに今、東京都江戸川区のこまつ川の近くで品種改良して栽培されたのが始まりで、この名前がついたそうです。骨を丈夫にするカルシウムや貧血予防に役立つ鉄分が多く含まれ、色の濃い野菜のなまです。

冬は、気温が低く空気も乾燥して風邪やインフルエンザ、コロナ、感染性胃腸炎などを引き起こすウイルスが元気に活動する季節です。水が冷たいですが、こまめに手洗いやうがいをして感染予防に努めましょう。特にパン給食の日は、ていねいに手を洗いましょう。

学校給食に欠かせない牛乳には、骨や歯を作る素になるカルシウムが多く含まれます。人間の骨が一生、じょうぶかどうかは、成長期の小・中学校時代に、どんな骨を造ったかで決まります。毎日牛乳をできるだけ残さず飲むようにしましょう。

19

食育の日

ふじもとまい

ごはん

ごもくうまに

20 ソナとやさいの マヨいため
マーシャル ジャム ミルクパン

21 フルーツいりサラダ
むぎいりさつま せんだいまいごはん ミートボール カレー

22 りんご
くろごま プリン バターパン いりどうふ

23 ピーナツあえ
小中ののみもの ふじもとまいごはん ちゅうか どんぶりのぐ

鯛には、まいわし、片口鯛、うるめ鯛の主な3種類があります。新鮮なうちに生で食べたり、めざしやりことして骨ごと食べたり、煮干しにしてだしをとったり、いろいろな形で活躍します。傷みやすいですが、人間を強く元気にする成分たっぷりの魚です。

ビーフンは、うるち米の粉にお湯を加えてこねた後、うどんのように細長い麺になるよう押し出し、茹でてから乾燥させたものです。太さの種類もいろいろあります。ちなみに、うどんやそうめんは、小麦粉で作られるので、材料が全く違います。

ブロッコリーは、明治時代の初めに観賞用として日本に伝わりました。普通に食べるようになったのは、その後、約百年経つてからで、今から約50年前からのようです。食べているのは花のつぼみや若い茎の部分で、ビタミンAやビタミンCが多く含まれています。

りんごは、古くから『一日1個で医者いらず』といわれるほど栄養がある果物です。酸味の素はリンゴ酸で、疲労回復や体の炎症を抑えたり、咳を止めたりする働きもあります。皮の所にりんごポリフェノールという栄養が含まれるので、給食では皮付きで出しています。

24~30日：全国学校給食週間

26~30日：鹿児島をまるごと味わう学校給食週間

26

きびなごのあまからあえ

ふじもとまい

ごはん

ふゆやさいの

みそにこみ

27 ひじきいり だいこんサラダ
ミルメークコーヒー ミルクパン カレーポトフ

28 かつおそぼろ
ねったぼ〇 さつませんだい まいごはん ふるさとたっぷり ぶたじる

29 てりやきチキンバーガー^{〔てりやきチキン、やさい〕}
川内みかん サンドパン パスタスープ

30 さつまいものサラダ
中のみ 小魚アーモンド ふじもとまい ごはん すきやきふうに

1月24日は、学校給食記念日です。その後、30日までが全国学校給食週間です。関連して、鹿児島県では毎年この期間に、県内で生産された材料をたくさん使った給食を食べて、故郷の食べ物の良さを見直すという『鹿児島をまるごと味わう学校給食』にとりくんでいます。みなさんに届く給食も今週はふるさとたっぷりです。

今日の給食も鹿児島たっぷりの献立です。おいしく食べています。さて、学校給食の歴史について、昨日の続きです。子ども達に栄養をとらせようと日本中に広まった学校給食は、戦争が続いたため、食物がなくなり作れなくなりました。何も食べる物がなくて、病気や栄養失調にかかる子がたくさんいたそうです。

学校給食の歴史の続きです。昭和20年に戦争は終りましたが、食べ物は不足したままで、いつもお腹をすかせっていました。そんな日本の子ども達を心配して何とか助けたいとアジアやアメリカ等の国々から小麦粉や缶詰・粉ミルクなどが届けられ、東京・神奈川・千葉で給食が再開された日に因んで給食記念日ができました。

学校給食の歴史について最後の話です。戦後も食べ物が不足する中、子ども達を助けようと外国の国々から材料が届いて給食を始めたことでたくさんの子どもの命が救われました。そこで、感謝の心を忘れないよう『学校給食記念日』と『全国学校給食週間』がされました。みなさんも、毎日の給食を感謝していただきましょう。



2026年、午年がスタートしました。
気持ちも新たにがんばりましょう。

今年もよろしくお願いします！

1月24日~30日
全国学校給食週間

学校給食は、長い歴史があります。始まりは明治時代にお弁当を持ってこれない子どもたちに昼ごはんをだしたことです。戦争では食べ物が不足し中断された時期もありました。戦後も食べ物が不足し、子どもたちの栄養不足が続く中、日本の子どもたちの命を救おうと食べ物が豊富な現在も給食は続けられています。栄養摂取は勿論、生涯健康に過ごす「食」について学ぶためです。