

きゅうしょくだより

尾道市教育委員会

1月



「食育の日」・毎月19日は「感謝・完食」の日（残菜ゼロの取組）（平成28年度）

新しい年を迎え、今年度最後の学期になりました。規則正しい生活をして毎日
元気に過ごしましょう。

【給食に感謝しよう】

いつも何気なく食べている給食ですが、
たくさんの人々のお世話になっています。



食材をつくる人



ありがとう



食材を運ぶ人



給食をつくる人

がっこうきゅうしょく めいじしだい
学校給食は明治時代に
やまがたけん ます こども
山形県で、貧しい子供たち
のために、昼食を用意し
たのが始まりです。毎日お
いしい給食を食べられ
ることに感謝しましょう。



給食当番さん

【地産地消のよさを知ろう】

地元でとれたものを地元で食べることを「地産地消」といいます。

あんしん あんぜん しんせん
安心・安全・新鮮



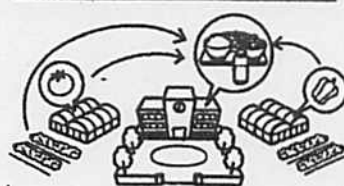
地元でとれた食べ
物は作っている人
の顔が見え、話が
できるので、安心・
安全・新鮮です。

かんきょう よ
環境に良い



遠い外国から輸入す
るよりも、運ぶ距離
が短く、エネルギー
が少なくてすむの
で、環境にやさしく
なります。

ちいき かつせい化
地域の活性化



安定した消費があ
れば作る人も農業
を進めることがで
き、地域の活性化
につながります。

1月の予定こんだて表

(牛乳は、毎日あります。)

尾道市学校給食会(小学校)栗北調理場B

日	曜	こんだて名		おもな食品(食品のはたらき)			エネルギー カルシウム
		主食	おかず(主菜・副菜)	あか ＜主に体を温めるものになる＞	みどり ＜主に調子を整えるものになる＞	き ＜主にエネルギーのもとになる＞	
10	火	セサミパン	チキンピーズ げんきサラダ	牛乳 大豆 とり肉 ハム 刻み昆布(北海道) かつお節(中西部太平洋)	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし	セサミパン ジャがいも 油 さとう	663 349
11	水	ごはん	魚のレモンソース けんちん汁	牛乳 ホキ(ニュージーランド) とろろ 豆腐 油揚げ	たまねぎ レモン果汁 にんじん ごぼう ねぎ	紫 でんぶん 油 さとう こんにゃく	652 357
12	木	小型味付けパン	煮込みうどん れんこんサラダ	牛乳 とり肉 さつまあげ ハム	ごぼう にんじん 大根 ねぎ れんこん 水菜	小型味付けパン うどん	592 380
13	金	ごはん	マーボー豆腐 ナムル	牛乳 豆腐 豚肉 赤みそ ハム	しょうが たまねぎ にんじん 干しいたけ(九州) ねぎ 小松菜 もやし	紫 油 さとう ごま油 でんぶん	624 395
16	月	麦ごはん	ブリの照焼き せん大根 親子煮	牛乳 ぶり(鳥取) とり肉 卵 高野豆腐	大根 たまねぎ にんじん ねぎ	紫 麦 ジャがいも 油 さとう	700 320
17	火	小型リッチパン	クリームスパゲッティ 小松菜としらす干しのサラダ	牛乳 豚肉 調理用牛乳 生クリーム しらす干し	たまねぎ にんじん しめじ パセリ 小松菜 キャベツ レモン果汁	小型リッチパン スパゲッティ 油 上新粉 白ごま さとう	607 381
18	水	ごはん	筑前煮 切干大根の酢の物	牛乳 とり肉 さつまあげ	れんこん にんじん さやいんげん ごぼう 切り干し大根 小松菜 もやし	紫 さといも こんにゃく さとう 白ごま	613 312
19	木	背割りパン	チキンカツサンド 野菜スープ	牛乳 とろろ 豚肉	キャベツ チンゲン菜 にんじん たまねぎ もやし	背割りパン 小松菜 パン粉 油 ジャがいも	620 311
食育の日 感謝・完食の日 (感謝ゼロの日)							
20	金	ごはん	みそおでん いり大豆 ぼんかん	牛乳 とり肉 厚揚げ うずら卵 さつまあげ 赤みそ ねぎ 大根	大根 にんじん ぼんかん	紫 こんにゃく さとう 白ごま	690 605
23	月	ごはん	チキンカレー ひじきサラダ	牛乳 とり肉 大豆 ひじき(長崎) まぐろフレーク(中西部太平洋)	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり	紫 ジャがいも 油 さとう 白ごま	633 304
24	火	リッチパン	ポルシチ わかめサラダ	牛乳 牛肉 生クリーム わかめ(瀬戸内) しらす干し	にんじん たまねぎ ピーズ セロリー にんにく キャベツ 小松菜	リッチパン ジャがいも 油 さとう ごま油	606 321
25	水	ごはん	納豆 すいとん がじつあえ	牛乳 納豆 とり肉 油揚げ 中みそ 穴子(山口)	にんじん 大根 わけぎ ほうれん草	紫 すいとん さといも さとう 白ごま	636 393
26	木	小型味付けパン	大豆うどん わけぎサラダ	牛乳 とり肉 大豆 油あげ まぐろフレーク(中西部太平洋)	にんじん たまねぎ ねぎ わけぎ 大根	小型味付けパン うどん マヨネーズ	630 357
27	金	ごはん	さばの生煮 うめちりねえ くすかけ	牛乳 さば(ノルウェー) とり肉 ちくわ	大根 干しいたけ(九州) れんこん にんじん	紫 さといも こんにゃく でんぶん	656 282
30	月	麦ごはん	肉じゃが 長寿和え	牛乳 豚肉 わかめ(瀬戸内) しらす干し 中みそ	にんじん たまねぎ さやいんげん わけぎ	紫 麦 ジャがいも こんにゃく さとう 油 白ごま	613 343
31	火	味付けパン	ししゃものオランダ揚げ ゆでキャベツ 豆乳みそスープ	牛乳 ししゃも(ノルウェー) とり肉 豆乳 中みそ	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ ねぎ	味付けパン 小松菜 油 ジャがいも	653 390

※ セサミパン、小型リッチパン、リッチパンには、マーガリンを使用しています。

※ セサミパンには黒ゴマを使用しています。

※ 献立は、都合により変更することがあります。★太字は広島県内産の食材です。

一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食塩相当量
	637kcal	26.0g	19.5g	363mg	2.3mg	268μg	0.38mg	0.48mg	27mg	4.3g	2.3g

つくってみませんか?

【材料(4人分)】

～げんきサラダ～

【作り方】

キャベツ	120g	【調味料】	① 野菜とハムを食べやすい大きさに切る。
きゅうり	20g		
にんじん	20g	さとう 小さじ1	② 材料をゆでる。(給食の場合)
チキンハム	30g		
コーン	20g	酢 大さじ1	③ ②を調味料であえる。
刻み昆布	適量		
かつお節	適量	油 大さじ1/2	※給食では野菜をゆでますが、 ゆでずに生のままでもいいです。
		塩・こしょう 少々	

「元氣サラダ」にトマト
を入れると「リッチちゃん
のサラダ」になります。

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。