



1月 給食だより

いよいよ待ちに待った冬休みに入りますね。寒い日が続きますので、休み中も朝・昼・夕の3食を規則正しくとって、体調を崩さないように気をつけましょう。また、手洗い・うがい、栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠と休養を心がけながら元気に過ごしてくださいね。

～充実した冬休みを過ごしましょう～



冬休みに入っても、学校がある日と同じように「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて生活しましょう。規則正しい生活を送ることで体調を整えることができます。また、できるだけ人混みを避けて、外から帰った時や食事の前などは、手洗い・うがいを忘れずに行いましょう。

また、年末年始は、いろいろなものを食べる機会が増えると思います。食べ過ぎには気をつけ、適度な運動と十分な睡眠をとって、充実した冬休みを過ごしましょう。



受験に向けた食生活のポイント

3年生のみなさんは、いよいよ受験のラストスパートです。ベストな状態で受験に臨むためには、食事も大切です。実力を発揮するためのポイントを紹介します。

①朝食は必ず食べよう！



脳が体重に占める割合は2%ほどですが、エネルギー消費量は全体の20%近くに達します。また、脳のエネルギー源となるのは「ブドウ糖」だけです。ごはんやパンなどの主食をしっかりと、卵や魚、肉などの主菜と、野菜やきのこ類などの副菜を組み合わせ、バランスのよい朝食を毎日食べ、エネルギーを補給しましょう。

②よく噛んで食べよう！

よく噛むことで脳が刺激され、頭の動きがよくなり、記憶力や集中力が高まります。また、よく噛むと食べ過ぎを防ぎ、食後の眠気を予防することもできます。



③バランスよく食べよう！



試験のプレッシャーに加えて、寒さによるストレスもあります。脳のエネルギー源となる炭水化物や、体を作るたんぱく質はもちろんですが、野菜類や果物に含まれるビタミンは、ストレスと闘うために必要な栄養素です。毎日しっかりとビタミンを摂って、強い体と心を作りましょう。

④食事で朝型生活に切り替えよう！

夜遅くまで起きて勉強を頑張っている人はいませんか？記憶の定着には、睡眠がとても大切です。また、夜型の生活は疲れやすくなったり、気力が低下したりします。試験は朝から始まりますので、早起きをして、朝・昼・夕の食事を決まった時間にとり、朝型の生活に切り替えておきましょう。



1月 給食献立予定表



★はリクエストメニューです。※牛乳は毎日付きます。予定献立につき、変更となる場合があります。

曜日	月	火	水	木	金						
日にち	12	13	14	15	16						
献立名	☆成人の日☆ 	 今月の平均栄養価 エネルギー 785 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 24.3 g	・麦ごはん ★ポークカレー ・花野菜サラダ	・ごはん ・鮭の塩焼き ★肉じゃが ・厚揚げと大根のみそ汁 ・元氣ヨーグルト	・麦ごはん ・ねぎ塩豚丼 ・みそけんちん汁 ・ぶどうゼリー						
			赤	豚肉、豚ひき肉	豚、豚肉、厚揚げ、みそ	豚肩肉、豚バラ肉、豆腐、油揚げ、みそ					
			緑	牛乳	牛乳	牛乳、元氣ヨーグルト	牛乳				
			黄	にんじん、ブロッコリー	にんじん、こまつな	にんじん					
			赤	玉ねぎ、にんにく、すりおろしりんご、カリフラワー、コーン、キャベツ	玉ねぎ、グリーンピース、大根、ねぎ	にんにく、玉ねぎ、ねぎ、もやし、ポツカレシモン、大根、ごぼう、ねぎ					
			黄	ごはん、強化押麦、じゃがいも	ごはん、じゃがいも、糸こんにゃく	ごはん、強化押麦、ぶどうゼリー					
日にち	19	20	21	22	23						
献立名	☆湯上市統一献立☆ ・麦ごはん ・秋田どっさりハンバーグ ★いぶりがっこポリポリサラダ ★ミネストローネ	・バターロール ・煮込みうどん ・とんぶり入り厚焼き卵 ・ごま酢和え	・ごはん ・ほっけのみりん醤油焼き ・塩さんぴら ・キャベツのみそ汁 ・焼きプリンタルト	・麦ごはん ・マーボー丼 ・コーンのスープ	・ごはん ★アドボ ・いそべ和え ・豚汁						
						赤	ハンバーグ、みそ、鶏肉、県産大豆	鶏肉、油揚げ、卵、ツナ	ほっけ、鶏肉、厚揚げ、みそ	豆腐、豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、鶏肉	鶏もも肉、鶏むね肉、うすら卵、豚肉、豆腐、みそ
						緑	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、さざみのり
						黄	にんじん、トマト缶、県産トマトピューレ	にんじん、ほうれん草	にんじん、ブロッコリー、青ピーマン、こまつな	にんじん、赤ピーマン	にんじん、小松菜
						赤	すりおろしりんご、いぶりがっこ、切り干し大根、きゅうり、枝豆、にんにく、玉ねぎ、セロリ	ごぼう、だいこん、干し椎茸、ねぎ、キャベツ	ごぼう、たけのこ(水煮)、キャベツ、玉ねぎ	ねぎ、にんにく、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、コーン缶、クリームコーン缶、もやし、キャベツ	にんにく、キャベツ、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ
						黄	ごはん、強化押麦、じゃがいも、シエルマカロニ	バターロール、うどん	ごはん、糸こんにゃく、じゃがいも、焼きプリンタルト	ごはん、強化押麦、片栗粉	ごはん、角こんにゃく、じゃがいも
日にち	26	27	28	29	30						
献立名	☆全国学校給食週間☆ ・麦ごはん ・みそとほろ丼 ・たらのしょっつる鍋 ★ミニきなご揚げパン	☆全国学校給食週間☆ ・米粉パン(チョコクリーム) ・県産キャベツメンチカツ ・野菜のみそ炒め ★だまこ汁	☆全国学校給食週間☆ ・ごはん ・鶏肉のしょっつるからあげ 2ヶ ・大根のオイスターソース炒め ・冬野菜のみそ汁	☆全国学校給食週間☆ ・麦ごはん ・さんまのかば焼き ・野菜の塩昆布和え ・すいとん	☆全国学校給食週間☆ ・麦ごはん ★秋田みそハヤシライス ・カラフルサラダ						
						赤	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、タラ、豆腐、きなこ	メンチカツ、豚肉、みそ、若鶏もも肉、親鶏もも肉	鶏肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	さんま、豚肉、厚揚げ、みそ	豚肉、鶏ひき肉、県産大豆、みそ
						緑	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、塩昆布	牛乳
						黄	にんじん	にんじん、青ピーマン、せり	赤ピーマン、にら、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草	小松菜、にんじん	にんじん、トマト、県産トマトピューレ、ブロッコリー、赤ピーマン
						赤	にんにく、玉ねぎ、枝豆、ごぼう、白菜、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ	にんにく、キャベツ、ごぼう、舞茸、ねぎ	にんにく、大根、ねぎ、白菜	キャベツ、大根、ごぼう、ねぎ	玉ねぎ、県産まいたけ、キャベツ、れんこん、コーン
						黄	ごはん、強化押麦、ミニコッパン	米粉パン、チョコレートパテ、だまこ餅、糸こんにゃく	ごはん、片栗粉	ごはん、強化押麦、片栗粉、すいとん	ごはん、強化押麦、じゃがいも
日にち	1	2	3	4	5	6					
食品	赤	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、タラ、豆腐、きなこ	メンチカツ、豚肉、みそ、若鶏もも肉、親鶏もも肉	鶏肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	さんま、豚肉、厚揚げ、みそ	豚肉、鶏ひき肉、県産大豆、みそ					
	緑	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、塩昆布	牛乳					
	黄	にんじん	にんじん、青ピーマン、せり	赤ピーマン、にら、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草	小松菜、にんじん	にんじん、トマト、県産トマトピューレ、ブロッコリー、赤ピーマン					
	赤	にんにく、玉ねぎ、枝豆、ごぼう、白菜、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ	にんにく、キャベツ、ごぼう、舞茸、ねぎ	にんにく、大根、ねぎ、白菜	キャベツ、大根、ごぼう、ねぎ	玉ねぎ、県産まいたけ、キャベツ、れんこん、コーン					
	黄	ごはん、強化押麦、ミニコッパン	米粉パン、チョコレートパテ、だまこ餅、糸こんにゃく	ごはん、片栗粉	ごはん、強化押麦、片栗粉、すいとん	ごはん、強化押麦、じゃがいも					
	日にち	1	2	3	4	5	6				
食品	赤	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、タラ、豆腐、きなこ	メンチカツ、豚肉、みそ、若鶏もも肉、親鶏もも肉	鶏肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	さんま、豚肉、厚揚げ、みそ	豚肉、鶏ひき肉、県産大豆、みそ					
	緑	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、塩昆布	牛乳					
	黄	にんじん	にんじん、青ピーマン、せり	赤ピーマン、にら、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草	小松菜、にんじん	にんじん、トマト、県産トマトピューレ、ブロッコリー、赤ピーマン					
	赤	にんにく、玉ねぎ、枝豆、ごぼう、白菜、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ	にんにく、キャベツ、ごぼう、舞茸、ねぎ	にんにく、大根、ねぎ、白菜	キャベツ、大根、ごぼう、ねぎ	玉ねぎ、県産まいたけ、キャベツ、れんこん、コーン					
	黄	ごはん、強化押麦、ミニコッパン	米粉パン、チョコレートパテ、だまこ餅、糸こんにゃく	ごはん、片栗粉	ごはん、強化押麦、片栗粉、すいとん	ごはん、強化押麦、じゃがいも					
	日にち	1	2	3	4	5	6				
食品	赤	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、タラ、豆腐、きなこ	メンチカツ、豚肉、みそ、若鶏もも肉、親鶏もも肉	鶏肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	さんま、豚肉、厚揚げ、みそ	豚肉、鶏ひき肉、県産大豆、みそ					
	緑	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、塩昆布	牛乳					
	黄	にんじん	にんじん、青ピーマン、せり	赤ピーマン、にら、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草	小松菜、にんじん	にんじん、トマト、県産トマトピューレ、ブロッコリー、赤ピーマン					
	赤	にんにく、玉ねぎ、枝豆、ごぼう、白菜、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ	にんにく、キャベツ、ごぼう、舞茸、ねぎ	にんにく、大根、ねぎ、白菜	キャベツ、大根、ごぼう、ねぎ	玉ねぎ、県産まいたけ、キャベツ、れんこん、コーン					
	黄	ごはん、強化押麦、ミニコッパン	米粉パン、チョコレートパテ、だまこ餅、糸こんにゃく	ごはん、片栗粉	ごはん、強化押麦、片栗粉、すいとん	ごはん、強化押麦、じゃがいも					
	日にち	1	2	3	4	5	6				
食品	赤	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、タラ、豆腐、きなこ	メンチカツ、豚肉、みそ、若鶏もも肉、親鶏もも肉	鶏肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	さんま、豚肉、厚揚げ、みそ	豚肉、鶏ひき肉、県産大豆、みそ					
	緑	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、塩昆布	牛乳					
	黄	にんじん	にんじん、青ピーマン、せり	赤ピーマン、にら、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草	小松菜、にんじん	にんじん、トマト、県産トマトピューレ、ブロッコリー、赤ピーマン					
	赤	にんにく、玉ねぎ、枝豆、ごぼう、白菜、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ	にんにく、キャベツ、ごぼう、舞茸、ねぎ	にんにく、大根、ねぎ、白菜	キャベツ、大根、ごぼう、ねぎ	玉ねぎ、県産まいたけ、キャベツ、れんこん、コーン					
	黄	ごはん、強化押麦、ミニコッパン	米粉パン、チョコレートパテ、だまこ餅、糸こんにゃく	ごはん、片栗粉	ごはん、強化押麦、片栗粉、すいとん	ごはん、強化押麦、じゃがいも					
	日にち	1	2	3	4	5	6				
食品	赤	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、タラ、豆腐、きなこ	メンチカツ、豚肉、みそ、若鶏もも肉、親鶏もも肉	鶏肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	さんま、豚肉、厚揚げ、みそ	豚肉、鶏ひき肉、県産大豆、みそ					
	緑	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、塩昆布	牛乳					
	黄	にんじん	にんじん、青ピーマン、せり	赤ピーマン、にら、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草	小松菜、にんじん	にんじん、トマト、県産トマトピューレ、ブロッコリー、赤ピーマン					
	赤	にんにく、玉ねぎ、枝豆、ごぼう、白菜、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ	にんにく、キャベツ、ごぼう、舞茸、ねぎ	にんにく、大根、ねぎ、白菜	キャベツ、大根、ごぼう、ねぎ	玉ねぎ、県産まいたけ、キャベツ、れんこん、コーン					
	黄	ごはん、強化押麦、ミニコッパン	米粉パン、チョコレートパテ、だまこ餅、糸こんにゃく	ごはん、片栗粉	ごはん、強化押麦、片栗粉、すいとん	ごはん、強化押麦、じゃがいも					
	日にち	1	2	3	4	5	6				
食品	赤	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、タラ、豆腐、きなこ	メンチカツ、豚肉、みそ、若鶏もも肉、親鶏もも肉	鶏肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	さんま、豚肉、厚揚げ、みそ	豚肉、鶏ひき肉、県産大豆、みそ					
	緑	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、塩昆布	牛乳					
	黄	にんじん	にんじん、青ピーマン、せり	赤ピーマン、にら、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草	小松菜、にんじん	にんじん、トマト、県産トマトピューレ、ブロッコリー、赤ピーマン					
	赤	にんにく、玉ねぎ、枝豆、ごぼう、白菜、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ	にんにく、キャベツ、ごぼう、舞茸、ねぎ	にんにく、大根、ねぎ、白菜	キャベツ、大根、ごぼう、ねぎ	玉ねぎ、県産まいたけ、キャベツ、れんこん、コーン					
	黄	ごはん、強化押麦、ミニコッパン	米粉パン、チョコレートパテ、だまこ餅、糸こんにゃく	ごはん、片栗粉	ごはん、強化押麦、片栗粉、すいとん	ごはん、強化押麦、じゃがいも					
	日にち	1	2	3	4	5	6				
食品	赤	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、タラ、豆腐、きなこ	メンチカツ、豚肉、みそ、若鶏もも肉、親鶏もも肉	鶏肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	さんま、豚肉、厚揚げ、みそ	豚肉、鶏ひき肉、県産大豆、みそ					
	緑	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、塩昆布	牛乳					
	黄	にんじん	にんじん、青ピーマン、せり	赤ピーマン、にら、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草	小松菜、にんじん	にんじん、トマト、県産トマトピューレ、ブロッコリー、赤ピーマン					
	赤	にんにく、玉ねぎ、枝豆、ごぼう、白菜、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ	にんにく、キャベツ、ごぼう、舞茸、ねぎ	にんにく、大根、ねぎ、白菜	キャベツ、大根、ごぼう、ねぎ	玉ねぎ、県産まいたけ、キャベツ、れんこん、コーン					
	黄	ごはん、強化押麦、ミニコッパン	米粉パン、チョコレートパテ、だまこ餅、糸こんにゃく	ごはん、片栗粉	ごはん、強化押麦、片栗粉、すいとん	ごはん、強化押麦、じゃがいも					
	日にち	1	2	3	4	5	6				
食品	赤	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、タラ、豆腐、きなこ	メンチカツ、豚肉、みそ、若鶏もも肉、親鶏もも肉	鶏肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	さんま、豚肉、厚揚げ、みそ	豚肉、鶏ひき肉、県産大豆、みそ					
	緑	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、塩昆布	牛乳					
	黄	にんじん	にんじん、青ピーマン、せり	赤ピーマン、にら、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草	小松菜、にんじん	にんじん、トマト、県産トマトピューレ、ブロッコリー、赤ピーマン					
	赤	にんにく、玉ねぎ、枝豆、ごぼう、白菜、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ	にんにく、キャベツ、ごぼう、舞茸、ねぎ	にんにく、大根、ねぎ、白菜	キャベツ、大根、ごぼう、ねぎ	玉ねぎ、県産まいたけ、キャベツ、れんこん、コーン					
	黄	ごはん、強化押麦、ミニコッパン	米粉パン、チョコレートパテ、だまこ餅、糸こんにゃく	ごはん、片栗粉	ごはん、強化押麦、片栗粉、すいとん	ごはん、強化押麦、じゃがいも					
	日にち	1	2	3	4	5	6				
食品	赤	豚ひき肉、鶏ひき肉、みそ、タラ、豆腐、きなこ	メンチカツ、豚肉、みそ、若鶏もも肉、親鶏もも肉	鶏肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ	さんま、豚肉、厚揚げ、みそ	豚肉、鶏ひき肉、県産大豆、みそ					
	緑	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳、塩昆布	牛乳					
	黄	にんじん	にんじん、青ピーマン、せり	赤ピーマン、にら、かぼちゃ、にんじん、ほうれん草	小松菜、にんじん	にんじん、トマト、県産トマトピューレ、ブロッコリー、赤ピーマン					
	赤	にんにく、玉ねぎ、枝豆、ごぼう、白菜、ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ	にんにく、キャベツ、ごぼう、舞茸、ねぎ	にんにく、大根、ねぎ、白菜	キャベツ、大根、ごぼう、ねぎ	玉ねぎ、県産まいたけ、キャベツ、れんこん、コーン					
	黄	ごはん、強化押麦、ミニコッパン	米粉パン、チョコレートパテ、だまこ餅、糸こんにゃく	ごはん、片栗粉	ごはん、強化押麦、片栗粉、すいとん	ごはん、強化押麦、じゃがいも					
	日にち	1	2	3	4	5	6				

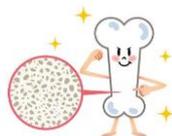


毎年1月24日～30日は「全国学校給食週間」とされ、この期間の給食には秋田県の郷土料理や湯上市の特産物などを取り入れた、秋田の恵みたっぷりの献立が登場します。
毎日当たり前に食べられることに感謝の気持ちを持って、味わって食べてください。

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立愛愛小学校において明治22年に無償で始まったとされています。その目的は貧困児を救うためのものでした。戦争の影響によって一時中断されていましたが、昭和21年6月にアメリカのLARA(アジア救済公認団体)から、給食物資の寄贈を受け、昭和22年1月から学校給食が再開されました。昭和25年度より学校給食の教育効果を促進する観点から、1月24日～1月30日までの1週間を「全国学校給食週間」としました。

給食に牛乳が出るのはどうして？



成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されています。

リクエスト給食アンケート結果

1位 揚げパン (19人)



2位 から揚げ (10人)



3位 ハヤシライス (9人)



4位 カレーライス (7人)



5位 シチュー (6人)

リクエストのあったメニューは、1月～3月の献立で提供する予定です。ランキングに入らなかったメニューもできる限り提供しますので、楽しみにしていてください。

