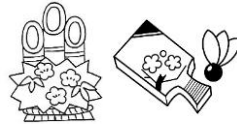


給食だより 1月



新年あけましておめでとうございます。

新しい年になりました。年末年始の忙しさで、かぜなど体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事で、この1年も健康で元気に過ごしましょう。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

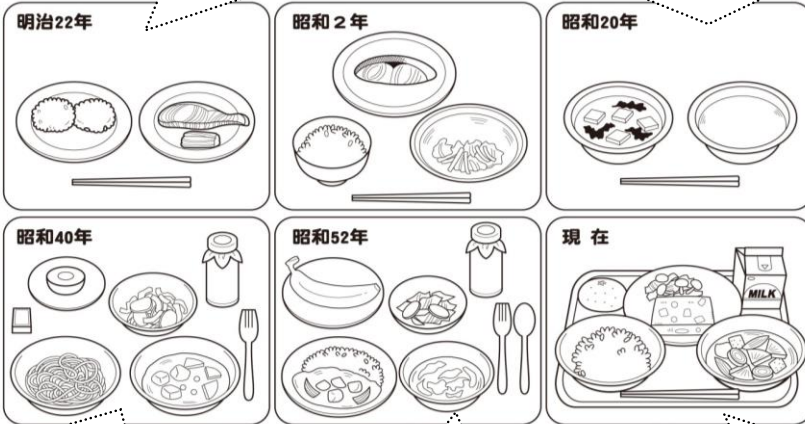
学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市で弁当を持ってこれない子供たちのために、おにぎりや漬物や焼き魚を出したことがはじまりとされています。その後各地へ広まっていますが、第二次世界大戦のため中断されました。戦後、昭和21年12月24日に給食が再開され、この日が記念日となりましたが、2学期の終わりで給食がないため、翌月の1月24日を給食記念日、1月24日～30日を学校給食週間としています。

給食週間中は、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、より一層の充実と発展を図ることを目的に、全国各地で給食に関するさまざまな行事が行われています。

学校給食が始まった頃はおにぎりと漬物、焼き魚という内容でした。

戦後、アメリカからの支援物資で再開された当時は脱脂粉乳で作るミルクとおかず一品という献立でした。

給食の歴史をみてみよう！



パン給食が行われるようになりました。30年代はパンに和食のおかずといった組み合わせもありましたが、40年代になると、ソフトめんも導入され洋風メニューが中心となりました。

ごはん給食が週1回のペースで始まりました。

ごはん給食が増え、セレクト給食やリクエスト給食、郷土料理や地場産品を取り入れた給食も行われています。

予定献立表

1月10日(月)	1月11日(火)	1月12日(水)	1月13日(木)	1月14日(金)
成人の日	ターメリックライス ★カツカレー コールスローサラダ	★チャンポン麺 ショウロンポウ バナナ	★牛丼 仙台白菜の おかかあえ にら玉汁 いちご	もち麦ご飯 かれのい煮付け 小松菜のいそべあえ お雑煮 みかん
	エネルギー997kcal 蛋白質29.0g 脂質33.9g	エネルギー837kcal 蛋白質42.8g 脂質21.2g	エネルギー864kcal 蛋白質32.3g 脂質26.7g	エネルギー804kcal 蛋白質33.2g 脂質13.6g
1月17日(月)	1月18日(火)	1月19日(水)	1月20日(木)	1月21日(金)
<誕生日給食> 冬の炊き込みご飯 ★豚肉のしょうが焼き 五色なます みそ汁	ハムとコーンのピラフ スパニッシュオムレツ パンクンスープ キウイフルーツ	もち麦ご飯 くじらとまぐろの オーロラソース チンゲン菜の中華あえ 春雨スープ	ハヤシライス グリーンサラダ フルーツポンチ	自宅学習日 (給食はありません)
エネルギー837kcal 蛋白質40.0g 脂質22.1g	エネルギー946kcal 蛋白質30.3g 脂質29.7g	エネルギー808kcal 蛋白質38.3g 脂質19.9g	エネルギー984kcal 蛋白質27.9g 脂質31.2g	
1月24日(月)	1月25日(火)	1月26日(水)	1月27日(木)	1月28日(金)
おにぎり ◎のり ◎銀鮭の塩焼き 浅漬け ◎おかずかけ ポンカン	焼きそば わかめと 豆腐のスープ ◎がんづき ◎いちご	もち麦ご飯 ★豚肉のピリ辛焼き ◎ちぢみほうれん草 のごまあえ みそ汁 いよかん	揚げパン ◎ささかまの ピザソース焼き ポトフ ヨーグルト	もち麦ご飯 鶏とカシューナッツ の炒め物 ◎せりと大根のサラダ ◎曲がりねぎのスープ
エネルギー784kcal 蛋白質31.8g 脂質18.6g	エネルギー910kcal 蛋白質32.1g 脂質30.3g	エネルギー778kcal 蛋白質33.3g 脂質20.0g	エネルギー818kcal 蛋白質35.4g 脂質29.3g	エネルギー971kcal 蛋白質35.2g 脂質35.9g
1月31日(月)	わかめご飯 ぶり大根 雪菜の炒め物 みそ汁 りんご エネルギー872kcal 蛋白質36.4g 脂質25.2g ※牛乳は毎日つきます。 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。 ※★マークはリクエストメニューです。 ※17日の誕生日給食は1月生まれの人にケーキを出します。 ※今月は「給食記念日」の24日に給食が始まった頃のメニューを実施します。また、「給食週間メニュー」として、24日～28日に宮城県の郷土料理や地場産品を取り入れた給食(◎マーク)を予定しています。			

<お知らせ>

1月21日(金)はオンライン授業日となり、今年度の年間給食回数に変更となりました。4学年については卒業時に返金し、1～2学年については、来年度の徴収額から減額する予定です。尚、3学年については1月に予定していた就職ガイダンスがなくなり通常授業になったため、給食回数に変更はありません。