



1月 給食だより



令和7年1月 輪之内町学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>8日は「歯ッピーこんだて」</p> <p>歯ッピーくん 歯ッピーちゃん</p> <p>よくかむことを意識して食べる料理には、歯ッピーくんや歯ッピーちゃんがついています。そして月に一度、8のつく日は、「歯ッピーこんだて」です。今月は、8日(水)です。筑前煮の根菜や白玉雑煮汁の白玉もちなどよくかんで食べましょう。</p>	<p>7 白菜のおかか和え</p> <p>焼きハンバーグの照り焼きソースかけ</p> <p>むぎごはん さといもの白みそ汁</p>	<p>8 筑前煮</p> <p>歯ッピーこんだて</p> <p>さわらの白しょうゆ焼き</p> <p>むぎごはん 白玉ぞうに汁</p>	<p>9 キャベツの塩昆布和え</p> <p>あげ豆腐のそぼろあんかけ</p> <p>むぎごはん 豚汁</p>	<p>10 小松菜の磯和え</p> <p>輪中健康委員会 かせ予防こんだて</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>むぎごはん かきたま汁</p>
<p>13 成人の日</p>	<p>14 ブロッコリーのサラダ</p> <p>いかのオリーブ焼き</p> <p>食パン コーンポタージュ</p> <p>いちごジャム スープ</p>	<p>15 肉じゃが</p> <p>輪中健康委員会 かせ予防こんだて</p> <p>みかん</p> <p>さけの西京焼き</p> <p>しそごはん わかめのすまし汁</p>	<p>16 小松菜のしょうがじょうゆ和え</p> <p>歯ッピー 大学いも</p> <p>一食うどん カレーなんぼん</p>	<p>17 切り干し大根の和え物</p> <p>豚肉のたつた揚げ</p> <p>むぎごはん 糸かまぼこのすまし汁</p>
<p>20 ツナそぼろごはんの具</p> <p>かぼちゃコロッケ</p> <p>むぎごはん 小松菜のみそ汁</p>	<p>21 ごぼうとひじきのごまドレッシング</p> <p>ホキのカレーチーズ焼き</p> <p>米粉食パン 大根とベーコンのりんごジャム スープ</p>	<p>22 即席漬け</p> <p>ちくわの磯辺揚げ(小2中3)</p> <p>むぎごはん 白菜なべ</p>	<p>23 大根の中華和え</p> <p>歯ッピー ポークシューマイ(小2中3)</p> <p>むぎごはん マーボー豆腐</p>	<p>24 わかめサラダ</p> <p>北海道を味わおう</p> <p>エスカロップ風カツ</p> <p>コーンバター ライス</p> <p>じゃがいものみそ汁</p>

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

地域によって食文化も様々です。北海道のご当地料理エスカロップを知っていますか?

<p>27 キャベツのゆかり和え</p> <p>岐阜県を味わおう</p> <p>わのうちきなこ黒豆</p> <p>はくはん ひだ牛カレー</p> <p>飛騨牛を使用したカレーです。かくし味には岐阜県産富有的柿のペーストと大垣市産のはちみつを入れました。輪之内町で育った黒豆を揚げて、きなこをまぶした「わのうちきなこ黒豆」も登場です。</p>	<p>28 チーズポテト</p> <p>カナダを味わおう</p> <p>メープルマスタードチキン</p> <p>丸パン 大麦とウインナーのトマトスープ</p> <p>カナダ、アルバータ州ヒントン町と交流がある輪之内町。昨年に引き続きカナダで有名な食材を使った料理を取り入れます。輪之内中学校ALTでカナダ出身のジュリアン先生と考えました。</p>	<p>29 鶏ちゃん</p> <p>岐阜県を味わおう</p> <p>岐阜さといもコロッケ</p> <p>はくはん こも豆腐のすまし汁</p> <p>中濃や飛騨の郷土料理のけいちゃんや飛騨の伝統食「こも豆腐」を取り入れました。さといもコロッケには、揖斐郡池田町のさといもを使っています。週間中は、輪之内町の徳川将軍家御前米を白飯で味わいます。</p>	<p>30 テンゲンサイのナムル</p> <p>輪中健康委員会 かせ予防こんだて</p> <p>あまなつゼリー</p> <p>あげぎょうざ(小2中3)</p> <p>キムチチャーハン しょうが入り鶏団子汁</p> <p>輪之内中学校健康委員会の生徒の皆さんが、かせ予防をテーマに献立を考えてくれました。10日(1年生健康委員会)15日(2年生健康委員会)30日(3年生健康委員会)です。</p>	<p>31 じゃがいものきんぴら</p> <p>歯ッピー</p> <p>さばの塩焼き</p> <p>むぎごはん キャベツのみそ汁</p> <p>かせ予防のために栄養価の高い旬の野菜や体があたたまるとねぎやしょうがを使いました。輪之内町のみんなが食べやすいように工夫しました。</p> <p>輪之内中学校健康委員長3年近藤優真さんからのメッセージです!</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

★学校給食は、「学校給食地産地消推進事業」により、県・市町村・JAグループから一部助成を受けています。

この事業では、安全でおいしい岐阜県産の農産物をたくさん使った給食をみなさんに食べてもらい、岐阜県産の農産物のこと、農業のことを学んでもらいたいと考えています。※献立は、材料入荷の都合により、変更することがあります。

阪神・淡路大震災から30年

災害時の『食』を備えましょう

1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました*。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとっておくことが大切です。

*2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

<p>そのまま食べられる</p> <p>非常食</p> <p>アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など</p>	<p>ローリングストックで備える</p> <p>日常食品</p> <p>お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など</p>	<p>外出時の</p> <p>持ち歩き用品</p> <p>飲料水、チョコレート・あめなどの菓子</p>
------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくと安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

今月の岐阜県産予定の食べ物

米(輪之内町) 牛乳 小麦粉 大豆 干しいたけ 切り干し大根 小松菜 もやし ほうれん草 とうふ こんにやく 大根 白菜 テンゲンサイ 29日さといも(池田町) 黒豆(輪之内町)



新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお願ひ致します。

今年巳(へび)年!

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



〇材料(4人分)

豚もも肉 100g
おろしにんにく 小さじ1/2
にんじん 1/3本
ねぎ 1/2本
白菜キムチ 80g
中華スープの素 小さじ1
塩、こしょう 少々
濃口しょうゆ 大さじ1

〇作り方

- ① 豚肉は、2cm幅ほどの食べやすい大きさに切る。にんじんは、千切り。ねぎは、小口切り。キムチの葉が大きいようなら2cm幅に切っておく。
 - ② フライパンにごま油、おろしにんにくを入れ、中火で熱し、豚肉を加え、炒める。
 - ③ ②の豚肉に火が通ったら、にんじん、ねぎ、キムチの順に加え、炒め、中華スープの素、しょうゆで味付けし、味見をしながら塩、こしょうを加える。(ごはんに混ぜるので少し濃い味で)
 - ④ 炊いたごはんを加えて、混ぜ合わせてできあがり。
- ※給食で使うキムチは、とうがらし控えめでトマトがかくし味に入ったまるやかなものを使っています。



今月のレシピは、「キムチチャーハン」です。(令和7年1月30日(木)献立より)

給食大人気のキムチチャーハンです。キムチに含まれるとうがらしやしょうがが体をあたためてくれます。