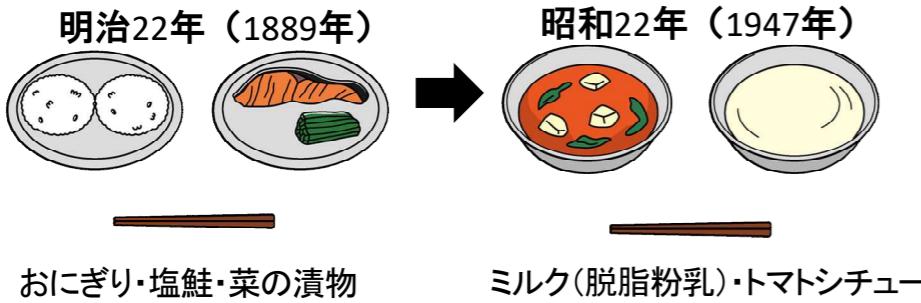


# 1月 給食だより

1月22日(木)～28日(水)は  
泉が丘中学校給食週間です。

## 学校給食の歴史を 振り返ってみよう。



宇都宮市立泉が丘中学校

### 給食週間とは？

全国の小中学校で、学校給食の意義、役割等について生徒や教職員、保護者、地域の方々の理解と関心を高めていただくために、様々な取組を行う期間です。

## 正しい食生活を送りましょう。

### 正しい食生活を送りましょう。

～献立の基本「主食・主菜・副菜・汁物」がそろっていますか。～

毎日の食事は、生きていくために欠かせませんが、好きな物ばかりでは栄養の偏りが心配です。献立の基本を忘れずバランスの良い食事をとり、健康な体を維持ていきましょう。

### どうしてバランスがよいのかな？

## 基本の献立を 大★解★剖



米・パン・めんなどで、炭水化物が多く含まれていて、体内でエネルギー源になります。



魚介・肉・卵などで、たんぱく質が多く含まれていて、骨や筋肉など体をつくるもとになります。



野菜・果物などで、ビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子をととのえます。



水分補給のほか、ミネラルなど足りない栄養素を補います。

### 給食は栄養バランスバッチリ！

ある日の給食を分類してみると…

主食：麦入りご飯  
主菜：さばの竜田揚げ  
副菜：磯辺和え  
汁物：ほうとう風鍋  
飲み物：牛乳



### コンビニで買う食事 栄養バランスOK!?



コンビニで食事を選ぶ時、おにぎりとカップラーメン、菓子パンとから揚げなどを組み合わせている人、これでは主食と主菜ばかりで栄養が偏ってしまいますよ。コンビニで買う時でも、できるだけ野菜料理などの副菜を加えるようにしましょう。

### 1月22日(木) 和歌山県の郷土料理

～メニュー～

麦入りご飯 牛乳

鮭の金山寺味噌風焼き

きゅうりの梅かつお和え すろっぽ

手作りみかんゼリー



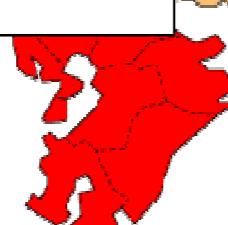
## 泉が丘中 学校給食週間中の 郷土料理＆ご当地グルメ紹介

◆ 金山寺味噌は、大豆等に麹菌をつけ、野菜と一緒に自然発酵させる味噌です。給食では、味噌に鮭を漬け込み、こんがりと焼きます。

◆ すろっぽとは、切干大根の煮物に酢を入れ、さっぱりと仕上げた料理のことです。

◆ 梅の生産地として有名な和歌山県。きゅうりに和えれば、いい塩梅の漬物に変身です。

◆ 和歌山県は、みかんの生産量全国第1位を誇ります。調理員さん手作りのみかん入りゼリーを味わいましょう。



1

### 1月23日(金) 長野県のご当地グルメ

～メニュー～

麦入りご飯 牛乳 キムタクご飯の具  
おやき(にら)2個 たけのこ汁



◆ たけのこ汁は、柔らかい根曲がり竹とさばの水煮缶を使った味噌汁のことです。給食では、短冊切りの水煮たけのことまぐろツナ缶で代用します。

◆ 長野県の学校給食で開発された、キムタクご飯。キムチとたくあんの炒め物をご飯に混ぜて食べてみましょう。

◆ 具入り小麦まんじゅうを長野県では【おやき】と呼びます。コンビニでも販売されているほどのソウルフードです。



※写真はイメージです。

### 1月27日(火) 北海道のご当地グルメ

～メニュー～

エスカロップ(麦入りご飯 とんかつ2個  
デミグラスソース)

蒸し野菜 ドレッシング ハスカップゼリー



### 1月27日(火) 北海道のご当地グルメ

～メニュー～

エスカロップ(麦入りご飯 とんかつ2個  
デミグラスソース)

蒸し野菜 ドレッシング ハスカップゼリー

◆ エスカロップとは、根室市の漁師たちが手早く満腹感を満たすために考案された料理です。フランス語で肉の薄切りを意味するエスカローブから来ているそうです。カツカレーのように、ご飯の上にカツ・デミグラスソースをかけて食べましょう。

◆ ハスカップは、ブルーベリーに似た果物のことです。不老長寿の果実とも呼ばれるほど栄養価が高いのが特徴です。



### 1月26日(月) 泉の水の妖精ランチ

泉が丘小児童が考えたメニューです。泉が丘小と今泉小でも提供されます。

～メニュー～

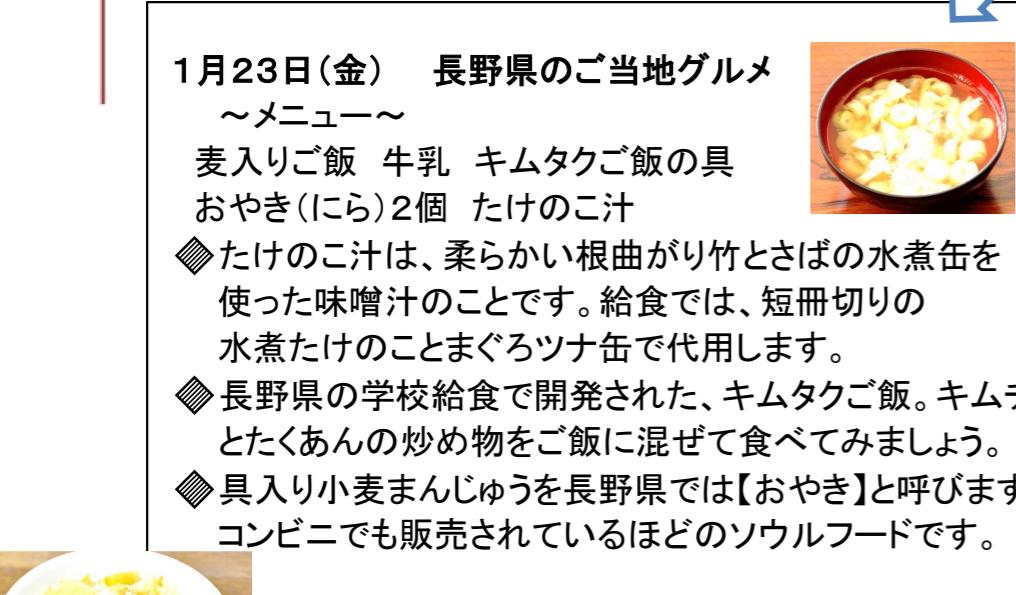
麦入りご飯 牛乳 鶏肉の米粉揚げ 春雨サラダ  
じゃがいもの味噌汁 いちご3粒



◆ 泉が丘小学校で大人気のメニューを組み合わせたそうです。

◆ いちごは1人3粒です。3粒で1食に必要なビタミンCが取れます！

◆ 完食すると、妖精が現れるかもしれませんよ(\*'▽')。



### 1月28日(水) イタリア料理

～メニュー～

米粉パン チョコ大豆クリーム  
ペンネアラビアータ 白身魚香草パン粉焼き  
ゆで野菜のドレッシング和え  
豆乳パンナコッタみかん



◆ ペンネアラビアータとは、ペン先の形をしたパスタを唐辛子を利用したトマトソースで和えた料理です。

◆ イタリアは、海に囲まれているため、魚介類料理も多く存在します。給食ではシイラという白身魚を、パセリなどの香草とパン粉をのせて焼きます。

◆ パンナコッタは、イタリアが発祥のお菓子です。イタリア語でコッタは焼いた、パンナは生クリーム、という意味があります。

