



1月の献立



【1月の平均栄養量】 (小学校4年生の食事量に相当)

・エネルギー 606kcal
・たんぱく質 25.4g
・カルシウム 352mg
・食物繊維 5.0g
・脂質 17.8g
・食塩相当量 2.2g



1月 給食だより

安芸高田市給食センター
令和7年(2025年)1月

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」ってなあに？

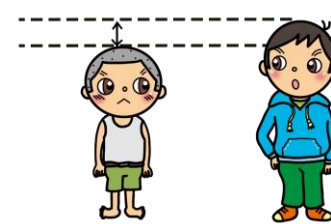
＊給食週間に、日本で最初の給食をもとにしたメニューや、昔の給食によく登場していた食材を使ったメニューなどを届けます。

①



昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では、食料が不足し、おなかをすかせた子どもたちがたくさんいました。また、学校給食も、戦争の影響で中断されたままでした。

②



そのころの小学6年生の体格は、現在の小学4年生くらい大きさだったといえます。

③



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。昭和21(1946)年12月24日、それをもとに学校給食が再び子どもたちに届けられるようになりました。

④



現在、12月24日は学校の冬休みのため、1か月後の1月24日からの1週間が「全国学校給食週間」とされています。学校給食の歴史やその役割について、目を向けてみましょう。

【1月の郷土料理】

煮ごめ

煮ごめは、広島県の北西部を中心に食べられている郷土料理です。

もともとは、「おたんや」と呼ばれる1月15日の夜に食べられていたもので、肉や魚を使わずに作られる「精進料理」のひとつです。大根やにんじんなどの根菜や、里芋・こんにゃくなど、「全ての材料が小さめの角切りにされていること」と、「小豆が入っていること」が大きな特徴です。体を温める働きのある根菜がたっぷり入っているので、寒い季節にぴったりですね。



【広島県の食材】

牡蠣

広島県が生産量日本一を誇る水産物といえば… そう！牡蠣です。(全国の生産量の約60%を占めています。)

身の色合いが乳白色をしていることや、タンパク質が豊富で、カルシウムやマグネシウム・鉄などのミネラルも、バランス良く含まれていることから、牡蠣は別名「海のミルク」とも呼ばれています。

牡蠣のおいしさのもとになるグリコーゲンが大量に蓄えられる1～2月が、最もおいしい旬の時期にあたります。



あけまして
おめでとう
ございます



【成人の日】

八千代中学校リクエスト給食♪

全国学校給食週間(1/24～30)

吉田中学校リクエスト給食♪

※都合により、献立や食材を変更する場合がありますのでご了承ください。