



# 1月の予定献立表

牛乳は毎日つきます。献立は変更になる場合があります。

月	火	水	木	金
<p>学校給食摂取基準に基づいた、小学校中学年3・4年生の栄養量（エネルギー）をお知らせします。</p> <p>低学年栄養量 530kcal                      中学年栄養量 650kcal                      高学年栄養量 780kcal</p>	<p>14日 682 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハヤシライス</li> <li>・フルーツポンチ</li> </ul>	<p>15日 667 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・さばのみそ煮</li> <li>・ひじきの煮物</li> <li>・じゃがいものみそ汁</li> </ul>	<p>16日 568 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏ごぼうピラフ</li> <li>・チーズサラダ</li> <li>・クリームスープ</li> </ul>	<p>17日 569 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・しょうゆラーメン</li> <li>・元気サラダ</li> <li>・りんごゼリー</li> </ul>
<p>20日 799 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サフランライス</li> <li>・ドライカレー</li> <li>・ごまサラダ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<p>21日 563 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・豚肉とキャベツの味噌炒め</li> <li>・おかか和え</li> <li>・麩のすまし汁</li> </ul>	<p>22日 626 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ココア揚げパン</li> <li>・肉団子</li> <li>・キャベツサラダ</li> <li>・ポトフ</li> </ul>	<p>23日 595 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ほっけの塩焼き</li> <li>・大根のそぼろ炒め</li> <li>・豚汁</li> </ul>	<p>24日</p> <p>ウィンター スポーツ教室 給食なし</p>
<p>27日 735 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・秋田由利牛のすき焼き丼</li> <li>・雪の下キャベツのみそ汁</li> <li>・ぶどうゼリー</li> </ul>	<p>28日 645 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・本荘ハムフライ</li> <li>・こんにゃくサラダ</li> <li>・もやしのみそ汁</li> </ul>	<p>29日 658 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかいごはん</li> <li>・厚焼き玉子</li> <li>・切り干し大根のカレー炒め</li> <li>・だまこ汁</li> </ul>	<p>30日 673 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ごはん</li> <li>・ささみのたまねぎ塩麹揚げ</li> <li>・雪の下キャベツのナムル</li> <li>・男鹿めかぶのみそ汁</li> </ul>	<p>31日 597 Kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・横手やきそば</li> <li>・目玉焼き</li> <li>・福神漬</li> <li>・わかめスープ</li> </ul>

全国学校給食週間メニュー

冬休みが終わり、学校生活が再開します。休み中は、どんな楽しいことをして過ごしましたか？学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

## 早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



電源オフ



朝、太陽の光を浴びる



前日のうちに用意する

スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。



## 体内時計とは



わたしたちは、体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝などを調節する「体内時計」を持っています。ヒトの体内時計の周期は24時間より少し長く、1日（24時間）とは、ずれています。そこで、朝日を浴びて朝ごはんを食べると、このずれをリセットできます。反対に夜ふかしや夜遅い時間の食事は、体内時計のリズムを乱れさせます。そのため、早起き・早寝・朝ごはんが大切なのです。



## 1月24日～30日は全国学校給食週間です

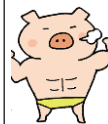
全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。矢島学校給食センターでは、27日～31日に秋田ならではの料理や食材を使った給食を提供します。お楽しみに。

### 1月27日(月)「秋田由利牛のすき焼き丼」

由利本荘市・にかほ市のブランド牛である秋田由利牛を使用し、豆腐や白菜、糸こんにゃくと一緒に煮た、すき焼き風のメニューです。秋田由利牛は赤身と脂にうまみと甘みがあるのが特徴です。とろけるような食感を味わいましょう。

### 1月28日(火)「本荘ハムフライ」

知る人ぞ知る、由利本荘市のソルフード「本荘ハムフライ」が給食に登場です。屋上で売られているものを食べたことがある人もいるかもしれませんが、厚切りのハムに衣をつけてカリッと揚げています。お好みでソースをかけていただきます。



### 1月29日(水)「だまこ汁」

鶏ガラベースの汁に鶏肉や野菜、すり鉢でついたご飯を団子にしたものが入った、秋田の冬には欠かせない、家庭で作られている郷土料理です。八郎湯周辺の南秋地方が発祥の地といわれています。

### 1月30日(木)「たまねぎ塩麹」「男鹿めかぶ」

県内産のあきたこまち100%の米麹を使用したたまねぎ塩麹を鶏ささみの下味付けに使っています。麹の力で肉がふっくらやわらかです。男鹿市でとれためかぶをみそ汁に使っています。めかぶはお腹の調子を整えてくれます。

### 1月31日(金)「横手やきそば」

横手市のB級グルメの横手やきそばは、「めん」「具」「ソース」に特徴があります。太くてまっすぐな角麺を使用し、キャベツ・豚ひき肉・目玉焼き・福神漬が添えられています。ウスターソースに「だし」を加えた甘みが引き立つ味わいです。

## 1月も由利本荘市大内産のキャベツが登場します

給食に使われるのは「雪の下キャベツ」  
一度収穫した冬キャベツを雪の中に保存することで、甘みが凝縮しているよ♪

### 春キャベツ



葉は、みずみずしくてやわらかいのが特徴です。軽くて巻きは緩めです。生食に向いています。

### 冬キャベツ



葉は厚く、巻きはかためで形は平たいものが多い特徴があります。甘みがあり、煮込み料理に向いています。