

1月 給食だより



秋田明德館高等学校
平成30年1月10日発行

新しい年になりました。冬休みはどのように過ごしましたか？休みの間、夜ふかしや朝寝ぼうをして、生活リズムを乱している人はいませんか？

寒さの本番はこれからです。規則正しい生活を心がけ、栄養バランスのよい食事を摂り、風邪などをひかないように気をつけましょう。

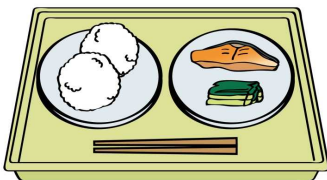
学校給食の歴史について知ろう！



1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。学校給食の始まりやその歴史、給食に関わる人たちの苦勞、食べ物の大切さなどを知り、食生活を見直す1週間です。感謝の気持ちを持って給食をいただきたいものですね。

学校給食の歴史を振り返り、学校給食について考えてみましょう。

学校給食の始まり



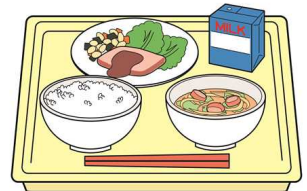
明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校において、生活に苦しむ家庭の子どもたちを対象に、昼食を出したことが給食の始まりといわれています。当時は、おにぎり、焼き魚、菜の漬け物などが出されていました。

学校給食の中断と戦後の再開



学校給食は第二次世界大戦によって、一時中断されました。戦後、栄養失調状態の子どもたちを救うために、アメリカの民間団体からの援助物資があり、味噌汁や脱脂粉乳などの給食が再開されました。これを記念して毎年1月に「全国学校給食週間」が定められました。

現在の学校給食



平成17年、食育基本法が制定されました。学校給食も地域と連携して食育推進の中心的役割を担っています。

本校の給食でも、地元の食材を使うなど、私たちの郷土「秋田」への親しみを持てるよう、工夫しています。

< 学校給食食材の放射性物質検査について >

12月4日(月)にピーマン(高知県産)、12月11日(月)に長ねぎ(秋田県能代市産)の放射性物質検査を行いました。

結果は不検出でしたので、お知らせします。



1月分学校給食献立表

秋田明德館高等学校

月	火	水	木	金
		10日	11日	12日
		チキンカレー 福神漬 コーンサラダ 和梨ヨーグルト 牛乳 838kcal	減塩メニュー ごはん キャベツとしめじのスープ たらのパルサミコ酢ソース いかと野菜のレモンバターソテー 塩分約2.3g 648kcal	ワンタン麺 えびしゅうまい 海藻サラダ 牛乳 715kcal
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん なめこの味噌汁 串カツ・うずらの卵の串揚げ キャベツの塩昆布和え 牛乳 885kcal	ロールパン さつま芋ポタージュ サーモンのムニエル ベーコンとエリンギのソテー 牛乳 729kcal	ごはん たまごスープ ヤンニョムチキン ぜんまいともやしのナムル 牛乳 748kcal	五目チャーハン 白菜とえびのスープ 小籠包 牛乳 785kcal	ごはん じゃが芋の味噌汁 豚の角煮 小松菜のじゃこ和え 牛乳 797kcal
 全国学校給食週間【あきたまると給食】 				
22日	23日	24日	25日	26日
ごはん 野菜コンソメスープ 秋田牛サーロインステーキ <small>ポイルブロッコリー イタリアンサラダ</small> 牛乳 949kcal	稲庭うどん 秋田の枝豆入りかき揚げ <small>ほうれん草とちくわの磯辺和え</small> 秋田県産りんごゼリー 牛乳 798kcal	比内地鶏の炊き込みごはん 男鹿産めかぶの味噌汁 ハタハタの唐揚げ 秋田ふきのきんぴら 牛乳 742kcal	米粉パン ミネストローネ あきたどっさりハンバーグ いぶりがっこポテトサラダ 牛乳 783kcal	きりたんぼ汁 とんぶり和え 果物(みかん) 牛乳 775kcal
29日	30日	31日	給食では様々な冬の野菜を使っています。  白菜 は塩分を体の外に出してくれるカリウムなどが多い野菜です。大根は年中出ていますが、甘みがあるのは旬の冬です。小松菜は、東京の小松川で作られていた野菜なので、そう名前がついたと言われています。小松菜は成長期にとりたい鉄やカルシウムが多く入っています。 	
ごはん ほたてのすまし汁 さわらの西京焼き ごぼうと鶏肉のうま煮 牛乳 765kcal	前期選抜 (給食はありません)	中華丼 大根とわかめのスープ チンゲンサイのかにかま和え 牛乳 770kcal		

* 予定献立ですので、場合によりメニューを変更することがあります。あらかじめご了承ください。

< 食堂からのお願い >

- ・カバンはイスや床の上に置きましょう。
- ・給食を食べる前には食堂内の洗面台で必ず手を洗ってください。
- ・給食のものは食堂内で食べるようにしましょう。牛乳やジャムなど食堂から持ち出すことはできません。
- ・食べ終わった後、床にストローの袋などゴミが落ちていないか確認しましょう。

★★★★★★★★ 部生からのリクエストメニュー ★★★★★★★★★★

今年度の給食も残りわずかとなりました。そこで、部生みなさんに給食で食べたいメニューをリクエストしてもらいました。太字のメニューがリクエストされたものです。来月も給食に取り入れていく予定ですので、お楽しみに！

