

月	火	水	木	金
22日 ご飯 うち豆のみそ汁 ぶたにく 10 あぶらあげ 5 うちまめ 5 こんにやく 10 じゃがいも 20 たまねぎ 20 にんじん 5 こまつな 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本	23日 (小麦・乳)ココアパン えび入りチンゲンサイ の炒め物 ぶたにく 20 えび むきえび 10 ちくわ 15 チンゲンサイ 35 はくさい 35 たまねぎ 30 にんじん 5 つちしょうが 0.5 ほししいたけ 0.3 チキンスープ 1 かきあぶら 0.8 こしょう 0.03 小麦 うすくちしょうゆ 1 しお 0.5 なたねあぶら 0.2 でんぶん 0.8 みず 15 (乳)牛乳 1本	24日 ご飯 焼き鮭 さけのしおやき (30g) 1コ いろどり 彩りサラダ ロースハム 10 キャベツ 20 きゅうり 5 にんじん 5 ホールコーン 3 小麦 こいくちしょうゆ 1.4 さとう 0.1 す 1.4 なたねあぶら 0.6 (乳)牛乳 1本	25日 (小麦・乳)コッペパン ビーフカレー☆ ぎゅうにく 20 レンズまめ 10 じゃがいも 40 たまねぎ 35 にんじん 10 ローリエ 0.02 ブルンビュール 8 小麦 カレールウ 9 こしょう 0.03 ウスターソース 1 なたねあぶら 0.2 みず 85 (乳)牛乳 1本	26日 ご飯 キムチ鍋 ぶたにく 20 とうふ 20 りょくとうはるさめ 3 はくさい 15 キャベツ 15 もやし 10 だいこん 15 にんじん 5 えのきたけ 10 つちしょうが 0.4 はくさいキムチ 6 あかみそ 0.9 小麦 こいくちしょうゆ 3.8 さとう 1.5 しお 0.2 みりん 1.4 コチジャン 0.4 チキンスープ 3 みず 40 (乳)牛乳 1本

29日 豚汁 ぶたにく 15 あぶらあげ 5 こんにやく 10 じゃがいも 25 だいこん 10 にんじん 5 こまつな 5 しめじ 5 みそ 10 けずりぶし 1.7 みず 100 (乳)牛乳 1本	30日 (小麦・乳)減量黒糖パン ABCスープ ベーコン 10 小麦 アルファベットマカロニ 6 たまねぎ 35 キャベツ 30 にんじん 10 セロリ 0.5 ローリエ 0.01 ポークブイオン 15 しろワイン 1 こしょう 0.03 しお 0.5 小麦 うすくちしょうゆ 1.5 みず 85 (乳)牛乳 1本	31日 ご飯 わかめのごま油炒め ツナ 10 キャベツ 20 たけのこ 5 れんこん 5 かんそうわかめ 0.5 かつおぶし 0.5 しお 0.1 ごまあぶら 0.2 (乳)牛乳 1本	減塩に取り組もう! 塩分は、人間の体にとって必要なものです。たくさん汗をかいたときに汗と一緒に塩分が失われることがあります。普段の食事や運動をしているときは塩分が足りなくなることはありません。むしろ、現代の食事には塩分がたくさん含まれていることが多いです。塩分をとりすぎると、「高血圧」という状態になります。高血圧はさまざまな病気を引き起こす原因になるといわれています。高血圧や病気の予防のためにも、食事でとる塩分の量を減らす「減塩」に取り組みましょう。 ●日本人の塩分摂取量の目標量 日本人の塩分摂取量(成人) 平均 10.1g 目標量(成人) 1日男性7.5g未満 女性6.5g未満 学校給食(中学年) 2.0g未満 子どものころからの減塩習慣が、大人になってからの高血圧や様々な病気の予防につながります。給食では、だしやブイオンをたっぷりまみを引き出したり、具沢山にして、素材の味を生かしたりしています。 減塩に取り組んで、健康に過ごしましょう!
---	---	--	---

1月24日から30日は全国学校給食週間です <学校給食の歴史をふりかえろう>

新しい年を迎えました。今年も給食を楽しみにしてくださいね。私たちは、1年に191回給食を食べていますが、給食はいつから始まったのでしょうか。また、なぜ学校給食は必要なのでしょう。全国学校給食週間に、改めて学校給食について考えてみましょう。

明治22年

貧しくてご飯が食べられなくて困っている子どもたちに、お昼ご飯を食べさせたのが始まりと言われています。

戦時中(昭和16年ごろ)

戦争が激しくなると、食べ物を自由に買うことができなくなり、給食を続けることができなくなりました。

戦後(昭和21年ごろ)

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足をなくすため、再び給食が始まりました。

昭和43年

交野市でも学校給食が始まりました。
・コッペパン
・脱脂粉乳
・カレー

現在の給食

栄養のバランスを考えたり、様々な食べ物のおいしさを知ったり、季節を楽しむ豊かな心が育つようにと願って作られています。

おうちで給食のメニューを作ってみよう!

給食で特に人気のあるメニューを紹介します。ぜひおうちでチャレンジしてみてください。

～タツカルビ～

材料(4人分)

- 鶏もも肉 1枚(300~400g)
- キャベツ 1/4玉
- たまねぎ 1/2個
- にら 3本
- つちしょうが お好みの量
- にんにく(チューブでも可) お好みの量
- 油 適量

<調味料>

- コチジャン 小さじ1/2
- 酒 小さじ2
- みりん 小さじ2
- こしょう 少々
- しょう油 少々
- 砂糖 小さじ2

作り方

<下準備>

- 鶏肉は一口大に薄く切る
- キャベツは1.2cm幅に切る
- たまねぎは6mm幅の薄切りにする
- にらは2cm幅に切る
- つちしょうがはみじん切りにする
- 調味料を混ぜておく

- 鍋に油をひき、つちしょうが、にんにくを炒め、鶏肉を入れ炒める
- 鶏肉に火が通ったら、たまねぎ、キャベツを入れ炒める
- 混ぜておいた調味料を入れ、味付けする
- にらを加えて炒めて仕上げる