

ランチタイム



令和7年(2025年) 1月
城陽市立学校給食センター
中学校

1年のまとめとなる3学期が始まりました。冬休みは、インフルエンザなどの感染症が流行していましたが、元気に過ごすことはできていましたか？体調を整えるためにも、早寝、早起き、朝ごはんを意識して、規則正しい生活を送りましょう。3年生の受験生のみなさんは、受験当日に向けた生活リズムを意識しましょう。

受験に向けて、朝型生活を心がけよう！



学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？テストで勉強の成果を発揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源！

私たちは、睡眠中もエネルギーを使っています。朝ごはんを抜いてしまうとエネルギー不足になるだけでなく、午前中に体温をうまく上げることができず、基礎代謝量も減ってやせにくい体になります。

また、物事に集中できなくなったり、イライラしたりするなど、心身の不調の原因になります。朝食をしっかりとれるように、朝は時間に余裕をもちましょう。

厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんのにせる。

作ってみよう！
朝食レシピ♪

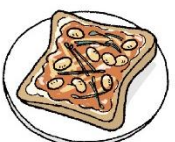
Q. 試験前にかぜをひかないための予防法はありますか？

A. 試験勉強を夜遅くまでしていると、寝不足になったり、生活リズムが乱れたりしてしまいます。かぜの予防には、十分な睡眠をとって、生活リズムをととのえることが大切です。

生活リズムを乱さないように勉強の時間を見直して、睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。



豆のピザトースト



①ケチャップを食パンに薄くぬる。②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

阪神・淡路大震災から30年

災害時の『食』を備えましょう



1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました※。

阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとしておくことが大切です。

※2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

災害時の食の備え



★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる

非常食



アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える

日常食品



お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の

持ち歩き用品



飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

水は調理用も含めて1人

1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

1人1日3リットル



カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

家庭で備蓄リストの作成を！

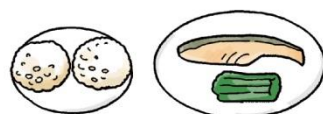
家族の好みや状況によって必要な物は異なります。家庭で備蓄リストを作成し、必要な物を準備しておきましょう。

災害発生後の避難所では、アレルギー対応食の備蓄が十分でない場合もあり、不足の際には入手困難になります。食物アレルギーがある人は、多めに対応食を備蓄しておきましょう。

こん げつ ぜん こく がっ こう きゅう しよく しゅう かん 今月は全国学校給食週間があります

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多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の起源は、明治22年に貧困児を対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さけ、菜の漬物だったそうです。現在の学校給食は、栄養バランスがとれた豊かな献立で、子どもたちの健康や成長を支えています。また、地域の地産産物や食文化なども学ぶことができます。感謝をしながら食べましょう。

めい じ ねん こんだて
明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、
菜の漬物



れ い わ ほん と きゅうしよくこんだて 令和6年度の給食献立テーマ

に ほん あじ に ほん かく ち きょうど りょうり あじ 「日本味めぐり～日本各地の郷土料理を味わおう～」

今年度は、「日本味めぐり～日本各地の郷土料理を味わおう～」をテーマに、日本各地の郷土料理や特産品を継続的に提供しています。3学期に提供予定の料理を紹介します。

きゅうしよくしゅうかん 給食週間（27～31日）

「北陸4県味めぐり～能登半島地震から1年～」をテーマに、石川県・福井県・富山県・新潟県の郷土料理や特産物が登場します。予定献立表の裏面にて紹介していますので、ご確認ください。



とっとりけん 鳥取県：じゃぶ



「じゃぶ」とは、すき焼きに似た料理です。豆腐や野菜などを煮込んでいるうちに「じゃぶじゃぶ」と水分が出てくることから、この名前がつけました。

とちぎけん 栃木県：かみかみ肉みそ丼（かんぴょう）

かんぴょうは、ゆうがおの実をむいて乾燥させた物で、栃木県が生産量1位です。給食では肉みそ丼に入れていただきます。



つく 作 ってみよう！ 給食週間の献立

こん こん じ こんこん汁

ざいりょう にんぶん
＜材料 4人分＞

豚肉スライス	60g
油揚げ（1cm幅）	40g
にんじん（いちよう切り）	60g
れんこん（いちよう切り）	40g
酢	適量
ごぼう（ささがき）	40g
さといも（乱切り）	60g
しいたけ（スライス）	20g
しょうが（みじん切り）	少々
青ねぎ（小口切り）	20g
♪淡口しょうゆ	おおよそ 大さじ1
♪チキンブイヨン	適量
♪塩	しょうしょう 少々
水	400ml

つく かた
＜作り方＞

- ①油揚げは油抜きをして切る。
- ②野菜を切る。れんこんは酢水につけておく。
- ③鍋に油をひき、豚肉を炒める。（油は分量外）
- ④にんじん・れんこん・ごぼう・さといも・しいたけを加えて炒める。
- ⑤少ししんなりしてきたら水・しょうがを加えて煮る。
- ⑥油揚げを加え、♪の調味料で味を整える。
- ⑦青ねぎを加えて仕上げる。

がつ にち
1月29日の
メニュー☆

※給食では無塩ブイヨンを使用しています。ご家庭の材料に合わせてしょうゆ・塩を調整してください。

と やまけん がっこうきゅうしよく ていきょう
富山県の学校給食で提供されています。
こんさい 根菜をたっぷり使った汁物なので、

がつ しょう よてい じょうようさん や さい 1月使用予定の城陽産野菜

た ばたつとむ
田畑 勉さん
はくさい 150kg

いのうえしげ お
井上重生さん
だいこん 167kg

うえ だ みき お
植田幹男さん
あおねぎ 84kg

よしおかひで お
吉岡秀夫さん
だいこん 459kg

おおむらのぶ こ
大村延子さん
はくさい 522kg

にしむら き よ
西村喜代さん
だいこん 105kg

おくむら さ なえ
奥村早苗さん
はくさい 150kg
キャベツ 50kg



し ち と や さい
地元でとれた野菜は
新鮮で栄養も愛情も
たっぷりです