

1月 給食だより



あけましておめでとうございます。本年も安心安全でおいしい給食を作ってまいりますので、よろしくお願い申し上げます。1月は全国学校給食週間があります。給食について知り、考えてみましょう。

1月24日～30日は 全国学校給食週間 です

給食に関わる人や食べ物に「感謝」することの大切さを学び、給食について「理解」を深める、1週間です。学校給食は、時代の移り変わりとともに、献立内容等が変化してきました。学校給食の歴史をふり返し、意義や役割について理解や関心を深めましょう。



《 日本の学校給食の歴史 》



明治22年頃
(おにぎり、塩鮭、菜の漬物)

明治22年、山形県鶴岡町の^{だいとくじ}大督寺というお寺の中に建てられた私立^{ちゅうあい}忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもに無償で昼食を用意したことが、日本の学校給食の始まりとされています。その昼食は、大督寺の僧侶が一軒一軒家を回り、お経を唱えることでいただいたお米やお金で用意したものでした。

戦争による食糧難で子どもの栄養状態が悪化したため、中止されていた給食が再開され、昭和29年には「学校給食法」が成立しました。学校給食の目標の一つは「適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること」であり、学校給食は1日に必要な栄養素の約1/3がとれるように、バランスを考えながら作られるようになりました。



昭和29年頃
(脱脂粉乳、コッペパン、ジャム、鯨の竜田揚げ、千切りキャベツ)



昭和51年頃
(牛乳、カレーライス、塩もみ野菜、スープ、バナナ)

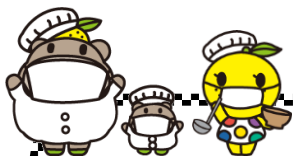
昭和50年頃までに、スパゲティの登場、果物やプリンなどのデザートの登場、脱脂粉乳から牛乳へと変わるなど、どんどん献立の幅が広がっていきました。昭和51年には米飯給食が正式導入され、コッペパンばかりだった給食に、ごはん給食が加わり、カレーライスも登場しました。

平成21年に「学校給食法」が改正されると、「食育」の観点から給食の目的が見直されました。昔ながらの郷土料理、行事食、世界の料理なども提供されるようになり、地域の新鮮な旬の食材を使った献立も増えてきました。



平成21年頃
(牛乳、米粉パン、鶏肉のカシューナッツ炒め、サラダ、コーンスープ、みかん)

給食写真提供「独立行政法人日本スポーツ振興センター」



変わりぶり大根

* 作り方 *

* 材料* 【4人分】

・ぶり	200g	(たれ)	
・片栗粉	適量	・だし汁	200cc
・揚げ油	適量	・濃口しょうゆ	大さじ1と1/3
・大根	1/4本	・酒	大さじ1/2
・だし汁	適量	・砂糖	大さじ1と1/2
・酒	大さじ1	・みりん	大さじ1/2
・小松菜	1株	・しょうが(すりおろし)	小さじ1
		・片栗粉	小さじ2

- ① ぶりは2cm角に切り、片栗粉をまぶして揚げる。
 - ② 大根は2cm角に切り、だし汁と酒を入れた湯でやわらかくなるまでゆでしておく。小松菜は2cm幅に切りゆでしておく。
 - ③ Aの調味料を加熱し、大根を入れて味がしみるまで煮る。煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、ぶりと小松菜を入れて混ぜ合わせる。
- ※ ぶりの代わりにふくらぎを使ったり、小松菜の代わりに大根葉を使ったりしてもおいしいですよ！



令和7年

1月

学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量	
日	曜		血・肉・骨になるもの (赤)	体の調子をととのえるもの (緑)	熱や力になるもの (黄)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
8	水	牛乳 いかとあさりのパエリア風 白菜のクリーム煮 りんご	牛乳 ベーコン いか あさり 豚肉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんじん 白菜 りんご	ターメリックバターライス オリーブ油 油 じゃがいも 米粉 パター	821	27.2
9	木	牛乳 バターロール オムレツのきのこケチャップソース お豆のポトフ 型抜きチーズ	牛乳 オムレツ 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏肉 大豆 チーズ	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ トマト かぶ キャベツ ブロッコリー	バターロール 油 里いも	782	37.6
10	金	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ 炒めなます 紅白雑煮 新春メニュー	牛乳 鶏肉 うす揚げ かまぼこ	しょうが にんじん 大根 白菜 えのきたけ 小松菜	白飯 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま ごま油 煮込みもち	805	28.8
14	火	牛乳 豚卵とじ丼 根菜のごま汁 ヨーグルト	牛乳 豚肉 かまぼこ 卵 厚揚げ みそ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん みつば ごぼう 小松菜	麦飯 三温糖 でんぷん じゃがいも ごま	894	38.0
15	水	牛乳 玄米しそご飯 きびなごフライ 磯香和え 肉うどん	牛乳 きびなごサクサク揚げ のり 牛肉 うす揚げ	小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ	玄米しそご飯 油 三温糖 米粉うどん	816	29.5
16	木	牛乳 米粉パン ブルーベリージャム ラザニア風ミートグラタン 野菜ソテー コンソメジュリアン	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チーズ 鶏肉	玉ねぎ ピーマン にんにく にんじん コーン ブロッコリー えのきたけ キャベツ バセリ	米粉パン ブルーベリージャム オリーブ油 マカロニ	828	37.9
17	金	牛乳 白飯 春巻き ナムル マーボー豆腐	牛乳 春巻き 豚ひき肉 木綿豆腐	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干ししいたけ だけのこ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 でんぷん	804	27.2
20	月	牛乳 白飯 ターサイ包子 中華和え 豚骨ラーメン	牛乳 パオズギョーザ 豚肉	にんじん もやし ほうれん草 にんにく きくらげ キャベツ チンゲンサイ ねぎ	白飯 ドレッシング ごま油 中華めん 油 ごま	791	26.2
21	火	牛乳 チキンカレーライス いちごのフルーツ杏仁	牛乳 鶏肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご バイナップル 黄桃 いちご	麦飯 油 じゃがいも パター 小麦粉 カレールウ 杏仁豆腐	888	24.2
22	水	牛乳 白飯 ちくわのごま衣揚げ 浅漬け うすら卵と大根のみそおでん	牛乳 ちくわ 塩昆布 牛肉 厚揚げ うすら卵 みそ	キャベツ きゅうり にんじん 大根	白飯 天ぷら粉 ごま 油 三温糖 黒砂糖 里いも	838	29.8
23	木	牛乳 ミルクロール ★ゆで豚のゆず風味 ★ブロッコリーのさっぱりツナ和え ★さつまいものポタージュスープ 中学生献立コンクール入賞献立 23日～30日	牛乳 豚肉 ツナ ベーコン 生クリーム	ゆず果汁 ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ	ミルクロール 三温糖 水あめ でんぷん 油 さつまいも さつまいもペースト パター 米粉	861	33.9
24	金	牛乳 わかめ麦ご飯 ★ぶり大根 ★地場産物がたくさん入った豚汁 みかん	牛乳 ふくらぎ 豚肉 うす揚げ みそ	大根 万能ねぎ しょうが ごぼう にんじん 白菜 玉ねぎ しめじ ねぎ みかん	わかめ麦ご飯 油 三温糖 でんぷん	884	34.1
27	月	牛乳 白飯 鶏肉の照り焼き ★れんこんの梅和え ★ぶっこみ汁 ★さつまいもと栗のタルト	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 堅豆腐 みそ	れんこん きゅうり 水菜 にんじん 梅びしお 玉ねぎ 大根 なめこ ねぎ	白飯 三温糖 水あめ でんぷん さつまいもと栗のタルト	849	32.7
28	火	牛乳 ★まいたけの炊き込みご飯 ★厚揚げのゆずあんかけ ★肉団子スープ ★加賀しずくゼリー	牛乳 鶏肉 うす揚げ 厚揚げ 鶏肉団子	しょうが にんじん しめじ まいたけ ごぼう 万能ねぎ ゆず果汁 もやし チンゲンサイ	さくら飯(大麦入り) 三温糖 油 でんぷん 春雨 ごま油 梨ゼリー	940	34.5
29	水	牛乳 白飯 ★さつまいもコロッケ ★れんこん入りきんぴらごぼう ★治部煮	牛乳 さつま揚げ 鶏肉 焼き豆腐	にんじん れんこん ごぼう 枝豆 干ししいたけ だけのこ ほうれん草	白飯 さつまいもコロッケ 油 三温糖 ごま油 ごま すだれふ でんぷん	821	35.0
30	木	牛乳 バターロール ★鮭のみそマヨネーズ焼き コンサラダ ★丸いものビーフシチュー	牛乳 鮭 みそ 牛肉	玉ねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん コーン レモン果汁 トマト	バターロール マヨネーズ 三温糖 オリーブ油 油 丸いも 小麦粉 パター ハヤシルウ	856	38.3
31	金	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 白身魚と大豆のケチャップからめ たまご入りトックスープ	牛乳 しそひじき佃煮 ホキ 大豆 豚肉 卵	ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 黄ピーマン ピーマン にんじん 小松菜	白飯 油 三温糖 でんぷん トック	796	31.1

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

給食について考え、給食に関わる多くの人や食べ物に感謝の気持ちを深めましょう。
「味わって食べる」「すきらいせす食べる」「きれいに片付ける」など、食べることを大切に
していきましょう。

