

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つてまいりますので、よろしくお願ひします。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り、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、山形県鶴岡町の大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で、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)



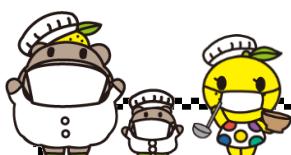
昭和51年頃
(牛乳、カレーライス、塩もみ野菜、スープ、バナナ)

昭和50年頃までに、スペゲティの登場、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)	200cc
・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

- ぶりは2cm角に切り、片栗粉をまぶして揚げる。
 - 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ておく。小松菜は2cm幅に切りゆでておく。
 - 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つたり、小松菜の代わりに大根葉を使つ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
		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)	
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 ジャガイモ 米粉 バター	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 お豆のボトフ型抜きチーズ	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 プロッコリー	バターロール 油 壬いも	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 えのきだけ 小松菜	白飯 でんぶん 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 でんぶん 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 プロッコリー えのきだけ 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 干しいたけ だけのこ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 でんぶん	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 ジャガイモ バター 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 うずら卵と大根のみそおでん	牛乳 ちくわ 塩昆布 牛肉 厚揚げ うずら卵 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 ★プロッコリーのさっぱりツナ和え ★さつまいものボタージュスープ 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 プロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ	ミルクロール 三温糖 水あめ でんぶん 油 さつまいも さつまいもベース バター 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 でんぶん	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 でんぶん さつまいもと栗のタルト	849 32.7
28 火	牛乳 ★まいだけの炊き込みご飯 ★厚揚げのゆずあんかけ ★肉団子スープ ★加賀しづくゼリー	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 まいだけ 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 でんぶん 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 干しいたけ だけのこ ぼうれん草	白飯 さつまいもコロッケ 油 三温糖 ごま油 ごま すだれふ でんぶん	821 35.0
30 木	牛乳 バターロール ★鮭のみぞマヨネーズ焼き コーンサラダ ★丸いものピーフシチュー	牛乳 鮭 みそ 牛肉	玉ねぎ プロッコリー 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 バター 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 でんぶん トック	796 31.1

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

給食について考え方、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」「すきらいせず食べる」「きれいで片付ける」など、食べることを大切にしていきましょう。

