



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。



昭和29年頃

(脱脂粉乳、コッペパン、ジャム、鯿の竜田揚げ、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aghetti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
・片栗粉	適量
・揚げ油	適量
・大根	1/4本
・だし汁	適量
・酒	大さじ1
・小松菜	1株

(たれ)	
・だし汁	200cc
・濃口しょうゆ	大さじ1と1/3
A・酒	大さじ1/2
・砂糖	大さじ1と1/2
・みりん	大さじ1/2
・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ておく。小松菜は2cm幅に切りゆでておく。
 - ③A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つたりしてもおいしいですよ！

令和6年度

1月給食献立表

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるもとになる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとになる	I 食当量(㎉) エネルギー(㎉) たんぱく質(㌘) 脂質(㌘) 糖質(㌘) 行動量(㎉)
8	水	ミルクロール	牛乳	オムレツ ナポリタンスパゲティ 白菜のクリーム煮 中学校のみ	牛乳、オムレツ、ベーコン、鶏肉、生クリーム	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、エリンギ、コーン、白菜	ミルクロール、スマート、オリーブ油、砂糖、油、米粉、バター	638 832 27.1 34.5 24.9 31.7

↓ 9日(木)はお正月献立です ↓

9	木	ご飯	牛乳	鶏肉のから揚げ 炒めなます 紅白ぞうに	牛乳、鶏肉、うすあげ、かまぼこ	にんにく、しょうが、にんじん、大根、えのき、白菜、小松菜、ねぎ	ご飯、片栗粉、小麦粉、油、砂糖、白いりごま、もち	637 819 22.5 27.4 20.8 24.4 お正月献立
10	金	麦ご飯	牛乳	キーマカレー フルーツカクテル	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、チーズ	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、トマト、パイン、黃桃、バナナ	麦ご飯、油、じゃがいも、カレーラー、ナタデココ、ゼリー、砂糖	704 913 23.2 28.8 18.7 22.0

13月 成人の日

14	火	麦ご飯	牛乳	豚とじ丼 根菜のごま汁 ヨーグルト	牛乳、豚肉、さつまあげ、卵、みそ、ヨーグルト	玉ねぎ、えのき、みつば、れんこん、ごぼう、にんじん、小松菜	麦ご飯、砂糖、片栗粉、じゃがいも、白いりごま	631 808 26.3 32.2 17.4 20.1
15	水	ミルクロール	牛乳	白身魚と大豆のケチャップからめ 鶏団子とあさりのスープ	牛乳、ホキ、大豆、あさり、鶏団子	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、ねぎ	ミルクロール、油、片栗粉、砂糖	592 756 30.3 38.1 21.9 26.6
16	木	ご飯	牛乳	あじのねぎみそ焼き ほうれん草のごま和え うずら卵入りおでん スイートポテト	牛乳、あじ、白みそ、みそ、野菜入りさつまあげ、うずら卵、あつあげ、こんぶ	しょうが、ねぎ、ほうれん草、白菜、にんじん、大根、こんにゃく	ご飯、砂糖、ごま油、白いりごま、スイートポテト	664 832 27.9 34.2 21.2 24.5
17	金	ご飯	牛乳	春巻き もやしナムル マー婆ーどうふ	牛乳、春巻き、豚ひき肉、大豆、木綿どうふ	もやし、にんじん、きゅうり、にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、ねぎ	ご飯、油、砂糖、ごま油、片栗粉	632 718 25.2 29.6 21.0 25.4
20	月	ご飯	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き しそ和え 肉吸い プリン	牛乳、鶏肉、豚肉、絹どうふ	しょうが、白菜、小松菜、にんじん、しそ、玉ねぎ、ねぎ	ご飯、砂糖、プリン	606 763 25.1 30.4 19.2 22.0
21	火	ご飯	牛乳	きびなごフライ チングン菜の炒めもの 大根と里いものうま煮 チーズ	牛乳、きびなごフライ、豚肉、チーズ	にんにく、にんじん、玉ねぎ、キャベツ、チングン菜、しょうが、大根、こんにゃく、枝豆	ご飯、油、ごま油、里いも、砂糖、片栗粉	596 744 22.3 26.2 20.9 23.1
22	水	ミルクロール	牛乳	じゃがいものグラタン たまごサラダ 大根のスープ	牛乳、ベーコン、チーズ、たまごサラダ、鶏肉	玉ねぎ、ブロッコリー、にんじん、大根、キャベツ、しめじ、パセリ	ミルクロール、じゃがいも、油、バター、米粉、マヨネーズ	583 745 25.3 31.5 24.3 29.7
23	木	ご飯	牛乳	さばの竜田揚げ くきわかめのきんぴら ピリ辛みそ汁	牛乳、さば、くきわかめ、さつまあげ、鶏肉、木綿どうふ、みそ	しょうが、こんにゃく、にんじん、白菜、えのき、ねぎ、にんにく	ご飯、小麦粉、片栗粉、油、ごま油、砂糖、白いりごま	620 796 27.9 34.3 23.2 27.6

↓ 24日～30日は「全国学校給食週間」です ↓
24日(金)～29日(水)に、石川県の地場産物を使った献立が登場します

24	金	麦ご飯	牛乳	トマトカレー キャロットサラダ	牛乳、牛肉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、トマト、りんご、キャベツ、きゅうり、コーン	麦ご飯、油、小麦粉、バター、砂糖、カレーラー、ドレッシング	658 854 19.1 23.5 22.8 27.4 小松市
27	月	ご飯	牛乳	変わりぶり大根 めった汁 ルビーロマンゼリー	牛乳、ふくらぎ、豚肉、みそ	大根、小松菜、しょうが、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、ねぎ	ご飯、油、砂糖、片栗粉、さつまいも、ルビーロマンゼリー	669 857 24.8 30.7 22.4 26.9 石川県
28	火	麦ご飯	牛乳	そぼろっこりーごはん 加賀ねぎとトックのスープ	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、大豆、みそ、ベーコン	しょうが、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー、えのき、ねぎ	麦ご飯、油、砂糖、片栗粉、トック、ごま油	598 780 25.0 31.1 17.5 20.5 加賀市
29	水	米粉パン	牛乳	豚肉のゆずソースかけ コールスローサラダ 丸いものシチュー	牛乳、豚肉、鶏肉、生クリーム	ゆず、キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、しめじ、パセリ	米粉パン、砂糖、片栗粉、オリーブ油、丸いも、白いんげん豆、油、小麦粉、バター	653 833 33.2 41.7 26.7 32.5 能美市
30	木	ご飯	牛乳	チーズハムカツ もやしのごま和え 生揚げのカレーそぼろ	牛乳、チーズハムカツ、鶏ひき肉、大豆、なまあげ	もやし、にんじん、きゅうり、しょうが、玉ねぎ、大根、さやいんげん	ご飯、油、砂糖、白いりごま、カレーラー	681 905 26.0 33.0 25.7 32.9
31	金	ご飯	牛乳	とうふのお好み焼き風 じゃがいもきんぴら 卵とじ	牛乳、とうふ、ステーキ、あおのり、かつお節、豚肉、鶏肉、卵	にんじん、ピーマン、玉ねぎ、干しいたけ、こんにゃく、小松菜	ご飯、じゃがいも、油、砂糖、白いりごま、ごま油、くるまふ、片栗粉	598 767 27.1 33.4 16.7 19.2

【お知らせ】④は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルゲンを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(Tel41-5211)までご連絡ください。