



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振り返り、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。
- 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っ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 体をつくるものになる	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	1食あたり栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 行事食等		
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	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、スパゲティ、オ リーブ油、砂糖、油、米粉、パ ター	638 27.1 24.9	832 34.5 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 紅白どうに	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 22.5 20.8	819 27.4 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、黄 桃、バナナ	麦ご飯、油、じゃがいも、カ レールー、ナタデココ、ゼ リー、砂糖	704 23.2 18.7	913 28.8 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、白すりごま	631 26.3 17.4	808 32.2 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 30.3 21.9	756 38.1 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、白すりご ま、スイートポテト	664 27.9 21.2	832 34.2 24.5	
17	金	ご飯	牛乳	春巻き もやしナムル マーボーどうふ	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 25.2 21.0	718 29.6 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 25.1 19.2	763 30.4 22.0	
21	火	ご飯	牛乳	きびなごフライ チンゲン菜の炒めもの 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、チンゲン菜、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 22.3 20.9	744 26.2 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 25.3 24.3	745 31.5 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 27.9 23.2	796 34.3 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、カレールー、ドレッシング	658 19.1 22.8	854 23.5 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 24.8 22.4	857 30.7 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 25.0 17.5	780 31.1 20.5	加賀市
29	水	米粉 パン	牛乳	豚肉のゆずソースがけ 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 33.2 26.7	833 41.7 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 生揚げのカレーそばろ	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、白すりごま、 カレールー	681 26.0 25.7	905 33.0 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 27.1 16.7	767 33.4 19.2	

【お知らせ】㊥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、食品名はアレルギー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ー5211）までご連絡ください。