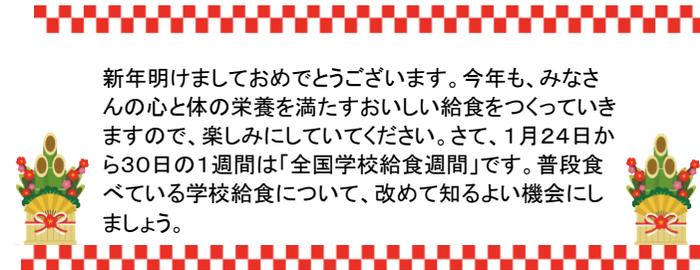


平成31年1月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日 曜日	献立	使われている食品									中学校栄養価
		血や体をつくるもとになる食品			からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品		
		【赤色】			【緑色】				【黄色】		
		たんぱく質 1群	無機質 2群		カロテン 3群	ビタミン 4群		炭水化物 5群	脂肪 6群		
8 (火)	牛乳 わかめごはん ぶりのたつた揚げ 紅白なます 雑煮 だいだいのムース	ぶり	とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう	だいこん えのきたけ		こめ さとう でんぶん	むぎ もち だいだいのムース	あぶら ごま	884 33.1 315
9 (水)	牛乳 白飯 ふりかけ おじゃがのマヨネーズ風味 みそ汁	ぶたにく とうふ	うすあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが ねぎ	えだまめ えのきたけ	こめ じゃがいも	さとう	マヨネーズ	782 29.0 335
10 (木)	牛乳 白飯 ミートボール マカロニサラダ ポテトスープ	ミートボール	ベーコン	牛乳	こまつな にんじん	きゃべつ	とうもろこし たまねぎ	こめ マカロニ	さとう じゃがいも	わふうごまドレッシング マヨネーズ	780 23.6 291
11 (金)	牛乳 豚丼 黒大豆サラダ	ぶたにく	くろだいず	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ		こめ こめこ でんぶん	むぎ さとう さつまいも	あぶら マヨネーズ	843 29.9 396
15 (火)	牛乳 白飯 鶏肉の甘辛炒め 卵と春雨のスープ ココアムース	とりにく ぶたにく とうふ	みそ たまご	牛乳	にら あかピーマン にんじん	にんにく りんご ねぎ	しょうが ねぎ きゃべつ	こめ はるさめ ココアムース	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	807 32.6 300
16 (水)	牛乳 そぼろごはん 石狩汁	ぎゅうにく つぶじょうだいず さけ	ぶたにく たまご みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん	たまねぎ きゃべつ とうもろこし ねぎ	こめ さとう	むぎ じゃがいも	ごまあぶら あぶら バター	842 35.7 434
17 (木)	牛乳 白飯 あじフライ ほうれん草のソテー 大根のカレーそぼろ煮	あじフライ ぎゅうにく あつあげ	ベーコン ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん いんげん	しめじ	とうもろこし だいこん	こめ さとう	じゃがいも でんぶん	あぶら カレールウ	880 32.3 366
18 (金)	牛乳 手巻き寿司 けんちん汁	まぐろあぶらづけ ローズとんかつ もめんどうふ	たまごやき うすあげ	牛乳 のり	にんじん	きゅうり ねぎ	ごぼう だいこん	こめ		マヨネーズ あぶら ごまあぶら	828 29.5 381
21 (月)	牛乳 白飯 鯖のしょうが煮 磯香和え みそ汁	さば みそ	うすあげ	牛乳 のり	ほうれんそう	しょうが ねぎ	きゃべつ たまねぎ	こめ じゃがいも	さとう		826 29.9 336
22 (火)	牛乳 カレーライス 福神漬 ハムと野菜のサラダ	ぎゅうにく	ローズハム	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく きゃべつ	たまねぎ とうもろこし	こめ じゃがいも	むぎ	カレールウ あぶら わふうごまドレッシング	908 29.5 325
23 (水)	牛乳 白飯 シュウマイ 大根ナムル 八宝菜	シュウマイ いか	ぶたにく うずらたまご	牛乳 ひじき	にんじん ちんげんさい	だいこん たまねぎ	きゅうり はくさい	こめ でんぶん	さとう	ごまあぶら ごま あぶら	824 31.1 337
24 (木)	牛乳 白飯 大豆と甘えびのごまからめ すき焼き煮 りんご	だいず ぎゅうにく	あまえび やきどうふ	牛乳	にんじん	はくさい りんご	ねぎ えのきたけ	こめ さとう	でんぶん くるまふ	あぶら ごま	834 33.7 619
25 (金)	牛乳 加賀れんこんピラフ ポトフ	ぎゅうにく	ウインナー	牛乳	にんじん	れんこん きゃべつ	たまねぎ かぶ	こめ じゃがいも	むぎ	バター あぶら ごま	784 24.5 294
28 (月)	牛乳 白飯 鶏のから揚げ もやし炒め 卵とコーンの中華スープ ヨーグルト	とりにく ぶたにく	ぎゅうにく たまご	牛乳 ヨーグルト	ピーマン ちんげんさい	しょうが とうもろこし	もやし しめじ ねぎ	こめ	でんぶん	あぶら	780 32.4 481
29 (火)	牛乳 ミルクロール れんこんサラダ 白菜のクリーム煮 きんとんパイ	とりにく		牛乳 なまクリーム	ブロッコリー にんじん	れんこん たまねぎ	とうもろこし はくさい	ミルクロール きんとんパイ	さとう	マヨネーズ あぶら ホワイトルウ	853 28.9 430
30 (水)	牛乳 白飯 めぎすのピリ辛揚げたし きしずサラダ 丸芋入りおでん	にぎす がんもどき うずらたまご	しろみそ ちくわ	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり だいこん		こめ はるさめ まるいも	さとう すだれふ	あぶら マヨネーズ ごま	800 30.9 481
31 (木)	牛乳 白飯 ㊤ふりかけ 卵と小松菜のソテー チゲうどん	たまご ぶたにく	ベーコン みそ	牛乳	こまつな	きゃべつ ねぎ	はくさい しめじ だいこん キムチ	こめ	こめこうどん	あぶら	837 31.6 493

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています



新年明けましておめでとうございます。今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくっていきますので、楽しみにしててください。さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段食べている学校給食について、改めて知るよい機会にしましょう。

学校給食の歴史

日本の学校給食は、山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが始まりとされています。学校給食の献立の移りかわりを見てみましょう。



明治22年

おにぎり 塩さけ 菜の漬物

➔

昭和27年

コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鮭肉の竜田揚げ せんきゃべツ ジャム

給食が大変いいものだと認められていき だんだん日本中に広がっていき ました。 小麦粉に対する補助が開始され、完全給食が始まりました。コッペパンがほとんどでした。

昭和52年

カレーライス 牛乳 塩もみ果物(バナナ) スープ

➔

今の給食

地場産物を活用したさまざまな献立がつけられています。

米飯給食が開始され、コッペパンの時代と比べてメニューの種類が増えました。 地場産物を活用したさまざまな献立がつけられています。

献立内容が大きく変化していますね。現在の給食では、栄養補給だけが目的ではなく、食事についての正しい理解や望ましい習慣を はぐみ、明るい社交性を養うこと、また食文化の継承などを目的 に実施されています。お家の方にどんな給食を食べていたか聞いて



七草

七草とは、1月7日の朝に春の七草を入れたおかゆを食べて1年の健康を祈る風習です。春の七草とは、せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。これを包丁などで細かくたたきおかゆに入れます。七草をたたく時は「七草なすな〜」などと歌う地域もあります。