

1月学校給食献立予定表

幼稚園・小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
11	水	ごはん	牛乳	いなか汁 鶏肉の香味ソースかけ ほうれん草のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 かつお節バック 豚肉 生揚げ <b>玄米みそ</b> 鶏肉	<b>精白米</b> さといも こんにゃく 薄力粉 油 三温糖	ごぼう にんじん <b>だいこん 長ねぎ</b> しょうが もやし 冷凍ほうれん草	663	32.0	
12	木	きなこ 揚げパン	牛乳	白菜のクリームスープ ハンバーグ イタリアンソース ヨーグルト	きな粉 牛乳 ベーコン あさり 脱脂粉乳 生クリーム ハンバーグ ヨーグルト	コッペパン 油 上白糖 米粉 オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん コーン <b>はくさい</b> トマト	744	31.5	
13	金	ごはん	牛乳	チキンカレー 星のコロッケ コーンサラダ 玉ねぎドレッシング	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 するりん花豆	<b>精白米</b> 油 じゃがいも 米粉 星型コロッケ 玉ねぎドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ コーン <b>キャベツ</b>	743	25.2	
16	月	中華めん	牛乳	五目ラーメンスープ 揚げギョーザ 幼①小② 中華サラダ 中華ドレッシング	牛乳 豚肉 ギョーザ	中華めん ごま油 片栗粉 油 カットはるさめ 中華ドレッシング	しょうが にんじん もやし たけのこ <b>はくさい</b> ごぼう <b>きゅうり</b>	636	21.9	
17	火	わかめ ごはん	牛乳	冬のみつっこ ぶりの照り焼き かみかみサラダ	炊き込みわかめ 牛乳 豚肉 <b>玄米みそ</b> ぶり さきいか	<b>精白米</b> 油 すいとん ごま ごま油 三温糖	にんじん <b>長ねぎ</b> ごぼう <b>だいこん</b> <b>はくさい</b> 干しいたけ こまつな <b>きゅうり</b>	669	27.9	
18	水	ごはん	牛乳	大根のみそ汁 わらじかつ こまつなサラダ 和風ドレッシング	牛乳 かつお節バック 生揚げ あさり <b>玄米みそ 麦みそ</b> 豚ロース ツナ	<b>精白米</b> 薄力粉 パン粉 油 三温糖 和風ドレッシング	にんじん <b>だいこん</b> 長ねぎ <b>こまつな</b> コーン キャベツ ほうれん草	730	31.5	
19	木	子ども パン	牛乳	子どもパン ABCスープ オムレツ きのこソース クルトンサラダ	牛乳 ベーコン プレーンオムレツ	子どもパン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 三温糖 クルトン サウザンアイランドドレッシング	たまねぎ にんじん <b>キャベツ</b> ほうれん草 えのきたけ マッシュルーム コーン	598	21.6	
20	金	キムタク ごはん  <b>滝瀬小学校 希望献立</b>	ジュア ストロ ベリー	沢煮椀 かぼちゃコロッケ フルーツのゼリー和え	ジュア ストロベリー かつお節バック 豚肉 糸かまぼこ	<b>精白米</b> ごま油 三温糖 ごま かぼちゃコロッケ 国産ぶどうゼリー 油 国産りんごゼリー	白菜キムチ きざみたくあん こねぎ ごぼう にんじん <b>だいこん</b> 干しいたけ たけのこ 糸みつば みかん もも パイン	609	19.3	
23	月	地粉 うどん	牛乳	カレー南蛮の汁 笹かまぼこの磯辺揚げ グリーンサラダ 和風ドレッシング	牛乳 鶏肉 なると 笹かまぼこ あおのり	地粉うどん 油 片栗粉 薄力粉 和風ドレッシング	にんじん えのきたけ <b>長ねぎ</b> こまつな ほうれん草 キャベツ <b>きゅうり</b>	647	25.0	
24	火	ごはん	牛乳	かきたま汁 鶏肉のごまみそ焼き ゆでブロッコリー マヨネーズ	牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 <b>卵</b> 鶏肉 <b>麦みそ</b>	<b>精白米</b> 片栗粉 三温糖 すりごま <b>マヨネーズ</b>	にんじん たまねぎ えのきたけ 糸みつば <b>ブロッコリー</b>	700	31.7	
25	水	ごはん	牛乳	わかめスープ 春巻き ジャージャン豆腐	牛乳 カットわかめ 豚肉 <b>麦みそ</b> 生揚げ	<b>精白米</b> ごま 三温糖 片栗粉 ごま油	にんじん 長ねぎ 国産主原料春巻き しょうが たけのこ 干しいたけ	652	25.2	
26	木	コッペパン スライス	牛乳	ミネストローネ ローストチキン フルーツクリーム和え	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	コッペパン 油 じゃがいも マカロニ 三温糖	セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ しょうが みかん もも パイン	664	27.1	
27	金	ごはん	牛乳	神川煮込みうどん 鮭の塩焼き 白菜のごま和え	牛乳 豚肉 なると 油揚げ さけ <b>麦みそ</b>	<b>精白米</b> 油 <b>薬膳うどん</b> すりごま 三温糖	にんじん <b>だいこん</b> <b>長ねぎ</b> こまつな もやし <b>はくさい</b> ほうれん草	617	26.9	
30	月	中華めん	牛乳	ごまみそラーメンスープ レバーの香り揚げ 春雨サラダ パンパンジードレッシング	牛乳 豚ひき肉 <b>麦みそ</b> カットわかめ 豚レバー	中華めん ごま油 油 すりごま 三温糖 片栗粉 カットはるさめ パンパンジードレッシング	しょうが にんじん もやし <b>長ねぎ</b> コーン たら <b>キャベツ きゅうり</b>	707	35.1	
31	火	ごはん	牛乳	鶏野菜ちゃんこ さばのみそ煮 水菜のおひたし ポトルしょうゆ	牛乳 鶏肉 油揚げ <b>麦みそ 玄米みそ</b> さば	<b>精白米</b> ごま油 ごま 三温糖	しょうが にんじん <b>だいこん</b> ごぼう <b>はくさい</b> 長ねぎ もやし <b>こまつな</b> きょうな	653	30.0	
給食回数 15回 <b>*太字の食材は、神川町の地産産食材です。</b>								1月の平均摂取量	669	27.5
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生（9～10歳）の摂取基準値	650	27.0



# 給食だより



## あけましておめでとうございます



年が明け2023年となりました。本年も引き続き、おいしく、安心・安全な給食を作り提供していきます。よろしくお祈りします。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節です。また、新型コロナウイルス感染予防対策も気が抜けませんね。寒い時期には、より一層健康管理に注意が必要となります。寝不足が続いたり、食事を抜いたりすると、栄養のバランスの崩れや疲れなどから、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きをし、1日3食しっかり食べて登校するようにしましょう。



1月24日~30日は  
全国学校給食週間です

## 学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

## 学校給食の始まり



日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

### 昭和22年ごろ

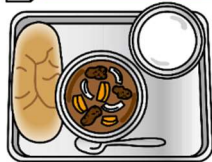


トマトシチュー・ミルク



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

### 昭和25年ごろ



コップパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

### 昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

## 今の給食は？



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

