



1月のこんだて

翁島小学校

1月の給食目標:感謝して食べよう

| 日 | 曜 | こんだてめい | おもなざいりょう | | | 栄養価 | |
|----|---|--|--|---|--|-------------------------|----------------|
| | | | 血や肉や骨になる食品 | 体の調子を整える食品 | 熱や力になる食品 | 1241 (kcal) たんぱく質(g) | 脂質(g) 塩分(g) |
| 9 | 火 | <div>3学期 スタート!</div> 第3学期始業式 給食はありません | | | | | |
| 10 | 水 | ご飯、白身魚の野菜あん、五目煮豆 牛乳、みそ汁 | 牛乳 たら とりにく だいず とうふ | たまねぎ ビーマン にんじん ごぼう たけのこ だいこん こまつな | ごはん かたくりこ あぶら さとう こんにやく じゃがいも | 622 31.1 | 14.6 2.26 |
| 11 | 木 | ご飯、鮭の照り焼き、和風マヨ和え 牛乳、白玉雑煮 | 牛乳 ハム とりにく さけ | キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう ながねぎ はくさい | ごはん 白玉もち | 639 31.6 | 17.9 2.9 |
| 12 | 金 | うどん、ささみ天、まんじゅう天 牛乳、ごまおひたし | 牛乳 ささみ かつおぶし とりにく なんと | にんじん しいたけ ながねぎ はくさい ごぼう こまつな もやし とうがらし | ソフトめん 天ぷら粉(昭和産業:小麦、卵) あぶら まんじゅう 白ごま | 702 30.6 | 14.7 4.28 |
| 15 | 月 | かむわかめご飯、おからハンバーグ、ボイル野菜 牛乳、のっぺい汁 | 牛乳 ぶたにく とりにく おから あぶらあげ わかめ きわかめ | たまねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん ながねぎ | ごはん かたくりこ あぶら パンこ さとう さともいも こんにやく | 632 30 | 19.4 2.8 |
| 16 | 火 | コッペパン(背割り)、ピーンズチリ 牛乳、ジャガイモときのこのスープ、みかん | 牛乳 ウィンナー だいず とりにく | しょうが にんにく たまねぎ ビーマン とうがらし にんじん えのきたけ しめじ ながねぎ みかん | コッペパン あぶら さとう かたくりこ じゃがいも | 643 25.6 | 25.2 3.26 |
| 17 | 水 | ご飯、さばの煮付け、パンサンスー 牛乳、なめこ汁 | 牛乳 さば ハム 鶏糸卵 とうふ | きゅうり なめこ ながねぎ | ごはん さとう はるさめ ごまあぶら 白ごま やきふ | 675 27.1 | 22.9 2.99 |
| 18 | 木 | ご飯、ほっけの漬け焼き 牛乳、大根干しの炒り煮、みそ汁 | 牛乳 ほっけ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ | にんじん しょうが きりぼしだいこん キャベツ こまつな ながねぎ | ごはん あぶら しらたき さとう じゃがいも | 627 30.6 | 16 3.63 |
| 19 | 金 | ご飯、豚肉ごぼうメンチかつ、ごま和え 牛乳、こづゆ | 牛乳 福島県産豚肉ごぼうメンチかつ(高久:豚肉、小麦、大豆) ほうたて がい ちくわ | こまつな もやし にんじん きくらげ たけのこ しいたけ | ごはん あぶら さとう 白ごま さともいも しらたき やきふ | 620 23.6 | 19.5 2.36 |
| 22 | 月 | ゆかりご飯、ポークしゅうまい 牛乳、豆サラダ、みそ汁 | 牛乳 とりにく ぶたにく だいず まぐろ あぶらあげ | たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん はくさい えのきたけ こまつな | ごはん さとう 白ごま あぶら | 628 29.2 | 19 2.33 |
| 23 | 火 | きなこトースト(厚切り食パン)、ヤーコンサラダ 牛乳、白菜のクリーム煮、 | 牛乳 まぐろ とりにく きなこ | こまつな キャベツ ヤーコン レモン はくさい にんじん たまねぎ | あつぎりしよくパン さとう あぶら こむぎこ じゃがいも パター | 731 24.9 | 28.1 2.91 |
| 24 | 水 | <div>スキー教室</div> おいしいカレーを食べよう | | | | | |
| 25 | 木 | ご飯、厚焼き卵、もやしの中華あんかけ 牛乳、スキー汁 | 牛乳 厚焼き卵 ぶたにく とうふ | もやし にんじん にら にんにく しょうが ごぼう だいこん ながねぎ | ごはん ごまあぶら さとう かたくりこ さつまいも しらたき | 628 29.3 | 19.1 2.26 |
| 26 | 金 | わかめラーメン(中華麺)、華風和え 牛乳、まっしろしろすけ | 牛乳 ぶたにく なんと とりにく わかめ きなこ | にんじん とうもろこし ながねぎ しいたけ しなちく きゅうり キャベツ もやし | ちゅうかめん ごまあぶら さとう 白玉もち 白ごま | 678 28 | 17.6 1.7 |
| 29 | 月 | ご飯、チキンカレー、海藻サラダ 牛乳、みかん | 牛乳 ハム とりにく わかめ きわかめ こんぶ 赤とさか 白とさか マフノリ | にんにく たまねぎ にんじん グリンピース りんご とうもろこし しょうが きゅうり みかん | ごはん じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう | 660 20.4 | 18.8 4.01 |
| 30 | 火 | <div>1年生のきぼうこんだて。おたのしみに!</div> | | | | | |
| 31 | 水 | ご飯、鮭の南蛮漬け、卵の花炒り煮 牛乳、せんべい汁 | 牛乳 さけ おから とり にく とうふ | にんじん ごぼう ながねぎ しいたけ こまつな とうがらし | ごはん かたくりこ あぶら さとう しらたき さとう こむぎこ 南部せんべい | 641 31.9 | 17.6 2.55 |

献立について

☆カミカミメニュー☆

18日

「ご飯、ほっけの漬け焼き、大根干しの炒り煮、みそ汁」

☆食育の日☆【和食に親しむ献立】

19日

「ご飯、豚肉ごぼうメンチかつ、ごま和え、こづゆ、牛乳」

《24日(水)～30日(火)は「全国学校給食週間」です》

25日:スキー汁

・新潟上越地方のご当地料理。日本で初めてスキーが伝わった地のスキー場で出されていたみそ汁です。

30日:1年生の希望こんだて

31日:せんべい汁

・青森県を代表する郷土料理。野菜や肉類を入れ、醤油や塩で作った汁に、かやきせんべいを入れて食べます。すいとんのような味わいになります。

※ 食材の都合により献立の変更もありますのでご了承ください。

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。
学校給食の歴史を振り返ってみましょう!



明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

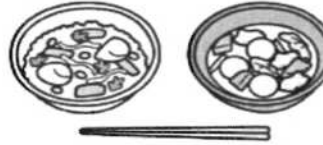
明治22年(1889年)



【おにぎり、焼き魚、漬物】

山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持てこられない子どものために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

大正12年(1923年)



【五色ごはん、栄養みそ汁】

9月1日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。

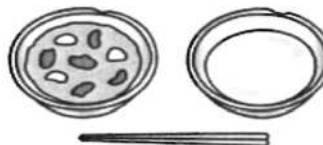
昭和17年(1942年)



【すいとんのみそ汁】

昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。昭和19年に6大都市の小学生に特別配給物資による学校給食が実施される。

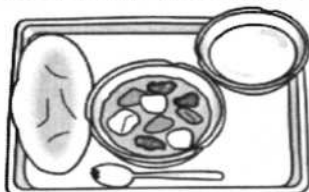
昭和22年(1947年)



【ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー】

昭和20年に戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始される。

昭和25年(1950年)



【コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー】

アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

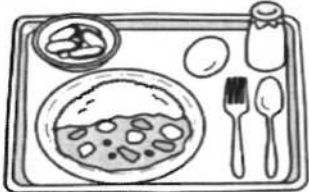
昭和40年(1965年)



【ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ】

昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

昭和51年(1976年)



【カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵】

米飯(ご飯)が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でご飯を炊く施設が多かった。

そして、現在は...

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。