



1月の献立表



令和元年度

西東京市立柳沢中学校

日曜日	牛乳	主食	主菜・副菜・汁物 果物・デザート	1群・2群 (たんぱく質・無機質) 主に体の組織をつくる	5群・6群 (炭水化物・脂質) 主にエネルギーになる	3群・4群 (ビタミン・ミネラル) 主に体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
9 木		たこ飯	黒豆の甘煮 鶏団子汁 みかん	たこ、糸昆布、さつま揚げ、 黒豆、鶏肉、生揚げ、みそ	米、こんにゃく、さといも、油、 片栗粉、砂糖	生姜、人参、ごぼう、椎茸、 大根、ねぎ、みかん	788kcal 33.6g
10 金		わかめうどん	鬼まんじゅう 塩もみ ししゃものから揚げ	鶏肉、油揚げ、生わかめ、 ししゃも、かまぼこ	うどん、さつまいも、油、 小麦粉、砂糖、片栗粉	生姜、人参、椎茸、ねぎ、 キャベツ、きゅうり、かぶ	803kcal 29.9g
14 火		ポークカレーライス	茎わかめと春雨のサラダ スイートスプリング	豚肉、鶏肉、茎わかめ	米、米粒麦、じゃがいも、 小麦粉、春雨、油、ごま油、 砂糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参、 トマトピューレ、大根、キャベツ、 赤ピーマン、スイートスプリング	829kcal 29.7g
15 水		鶏肉とごぼうの混ぜご飯	即席漬け あさりとなめこのみそ汁 白玉あずき	鶏肉、あさり、小豆、 豆腐、みそ	胚芽米、油、砂糖、白ごま、 白玉粉	ごぼう、人参、小松菜、ねぎ、 きゅうり、キャベツ、白菜、ゆず、 大根、大根の葉、なめこ	768kcal 29.4g
16 木		ソフトフランスパン	マカロニとサーモンクリーム煮 豆のサラダ	サーモン、調理用牛乳、 大豆、生クリーム、チーズ	ソフトフランスパン、バター、 マカロニ、小麦粉、 白ごま、油、砂糖	玉ねぎ、人参、白菜、コーン、 きゅうり、人参、キャベツ、 赤ピーマン、パセリ	813kcal 31.5g
17 金		備蓄米(わかめご飯)の 混ぜご飯	ツナコロッケ 白菜のお浸し みそ汁 オレンジ	卵、ツナ、乾燥わかめ、 茎わかめ、かつお節、みそ	アルファ化米、じゃがいも、 ごま、小麦粉、 砂糖、パン粉、油	玉ねぎ、人参、白菜、大根、 オレンジ	830kcal 27.7g
20 月		マーボー豆腐丼	きのこスープ アップルパイ	豚肉、豆腐、なると、 みそ	米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 餃子の皮、バター	ねぎ、たけのこ、玉ねぎ、にら、 生姜、にんにく、椎茸、人参、 えのき、しめじ、小松菜、 りんご、レモン	863kcal 29.3g
21 火		麦ご飯	鉄火みそ風元気みそ わかさぎの南蛮漬け 飛鳥汁	大豆、わかさぎ、鶏肉、 調理用牛乳、みそ	米、米粒麦、油、砂糖、 片栗粉、じゃがいも、 小麦粉	人参、ごぼう、ねぎ、椎茸、 生姜、玉ねぎ、白菜、 しめじ、チンゲン菜	773kcal 32.6g
22 水		米粉パン	ヘルシーバーグ カレーポテト 白菜のスープ	豆腐、豚肉、卵	米粉パン、油、 じゃがいも、パン粉	玉ねぎ、白菜、人参、 ほうれん草	797kcal 34.0g
23 木		1年生スキー教室 豚とえびの チリソース焼きそば	中華卵スープ ぼんかん	豚肉、えび、卵	中華麺、油、小麦粉、 片栗粉、砂糖、ごま油	さやえんどう、にんにく、 生姜、玉ねぎ、ねぎ、 ほうれん草、ぼんかん	793kcal 32.1g
24 金		1年生スキー教室 麦ご飯	鮭の塩焼き 小松菜のさっぱり漬物風 田舎汁 りんご	鮭、生揚げ、みそ	米、米粒麦、油、 じゃがいも、こんにゃく	小松菜、生姜、椎茸、大根、 ごぼう、人参、ねぎ、りんご	727kcal 34.7g
27 月		1年生振替休業日 昔の揚げパン	肉団子スープ ヨーグルト和え	豚肉、鶏肉、ヨーグルト	コッペパン、油、砂糖、 春雨、片栗粉	生姜、人参、白菜、にら、ねぎ、 パイン、桃、りんご、みかん、 干しぶどう	784kcal 30.2g
28 火		炊き込み菜飯	くじらの大和煮 お好み揚げ みそのっぺい	くじら肉、桜えび、卵、 青のり、豆腐、みそ	米、こんにゃく、油、 さといも、片栗粉、 小麦粉、砂糖	菜飯の素、玉ねぎ、生姜、唐辛子、 キャベツ、コーン、ごぼう、 人参、大根、ねぎ	795kcal 33.5g
29 水		ソフト麺のミートソース	青菜と卵のスープ おかしな目玉焼き	ベーコン、豚肉、チーズ、 卵、寒天、乳酸菌飲料	ソフト麺、油、小麦粉、 片栗粉、ごま油	ごぼう、にんにく、生姜、 玉ねぎ、人参、セロリー、 ほうれん草、ねぎ、 トマトピューレ、桃	800kcal 29.6g
30 木		高菜チャーハン	こんにゃく寒天スープ キャラメルポテト	豚肉、ちりめんじゃこ、 卵、ベーコン、豚肉、 きな粉	米、さつまいも、油、 砂糖、バター、ごま油、 こんにゃく寒天	ねぎ、人参、椎茸、高菜漬け、 にんにく、生姜、 もやし、小松菜	828kcal 29.3g
31 金		麦ご飯	ぶりのみそ煮 白菜のお浸し のっぺい汁 はるか	ぶり、かつお節、鶏肉、 生揚げ、みそ	米、米粒麦、砂糖、 さといも、こんにゃく、 油、片栗粉	生姜、白菜、人参、ごぼう、 かぶ、ねぎ、かぶの葉、 はるか	832kcal 34.2g

※ 食材の都合により献立を変更することがあります。ご不明な点がございましたら、栄養士までお尋ねください。

1月の食育目標

『給食のあゆみについて知ろう』

- 9日 たこ飯
黒豆の甘煮
給食初日はお正月の料理です。たこは「多幸」と書くこともあるので、幸の多い年になりますよという意味をこめて「たこ飯」です。黒豆は、まめに働けるよという意味合いがあります。
- 17日 備蓄米、ツナコロッケ
この日は阪神・淡路大震災から25年になります。災害時の食事をイメージして、備蓄米のわかめご飯に卵をトッピングしたものと、豚ひき肉の代わりに保存のきくツナを使ったコロッケを作ります。
- 24日 全国学校給食週間
～30日
日本の学校給食は130年に及ぶ長い歴史があります。全国学校給食週間では、昔の給食を味わいます。昔の揚げパンやくじら肉、ソフト麺が登場します。



年が明け、新しい1年が始まるとともに、学校では1年のまとめとなる3学期が始まりました。勉強や運動に自分の力をしっかりと発揮していくためには、朝ごはんが重要です。朝の冷え込みが厳しく起きるのがつらい季節ですが、早寝早起きの規則正しい生活習慣を身につけ、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



頭がすっきりして、勉強に集中できる



体が温まり、元気に活動できる



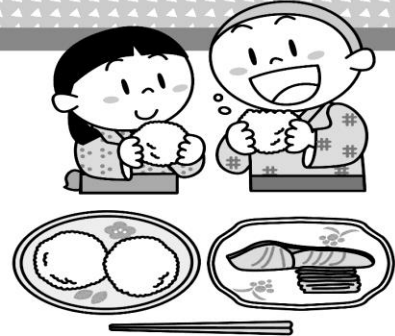
便が出て、おなかがすっきりする

本年も安心・安全に気をつけて、おいしい給食作りに努めていきたいと思えます。引き続きよろしくお願ひ致します。



学校給食の歴史と献立の 移り変わり

日本の学校給食の歴史は、明治22(1889)年に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されてしまいました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日～30日の「全国学校給食週間」です。再開された給食が、どのような歴史をたどってきたのかを見てみましょう。



明治22年の給食「おにぎり、塩ザケ、漬物」

<p>昭和22年 (1947年)</p>	<p>●給食が再開される</p> <p>昭和21年12月24日、東京都内の小学校でアメリカのLARA(アジア救済公認団体)より給食用物資の贈呈式が行われ、昭和22年1月から全国約300万人の児童に対して、脱脂粉乳や缶詰などを用いた給食が始まりました。</p> <p>★当時の給食「ミルク、トマトシチュー」</p>	
<p>昭和25年 (1950年)</p>	<p>●パン・ミルク・おかずの「完全給食」に</p> <p>アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずがそろった給食が実施されるようになりました。</p> <p>★当時の給食「コッペパン、ミルク、カレーシチュー」</p>	
<p>昭和38年 (1963年)</p>	<p>●ソフトめんが登場、脱脂粉乳から牛乳へ</p> <p>ソフトめんが学校給食に採用され、メニューの幅が広がっていきました。また、昭和39～43年にかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。</p> <p>★当時の給食「ソフトめんミートソース、牛乳、フライポテト、桃缶」</p>	
<p>昭和51年 (1976年)</p>	<p>●米飯給食が正式に始まる</p> <p>パンが中心の給食から、少しずつ米飯給食が増えていきました。当初はご飯を炊くための設備が整わず、月に数回程度の実施でしたが、米飯給食は子どもたちに大好評でした。</p> <p>★当時の給食「カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵」</p>	



1月の地場・産直生産物
《 田倉農園 》
小松菜・白菜・かぶ・大根・人参・長ねぎ・ほうれん草

