



1月の献立表

給食目標：「給食の歴史を知ろう」

日	牛乳	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類・たんぱく質・脂質
9 木	○	雑炊	鶏肉	米	えのき茸,しめじ,にんじん,大根,長ねぎ,小松菜	740 kcal
		かぼちゃのそぼろ煮	鶏ひき肉	三温糖,油,でんぷん	かぼちゃ,しょうが,えだまめ	26.9 g
		芋もち		じゃがいも,でんぷん,三温糖 バター		16.4 g
10 金	○	まめ豆トースト	きな粉,いり大豆	食パン,三温糖,マーガリン はちみつ		824 kcal
		鮭とじゃがいもの北海サラダ	しろさけ,わかめ	じゃがいも		29.6 g
		冬のミネストローネ	ベーコン	マカロニ,三温糖	生姜,玉ねぎ,にんじん,かぶ,小松菜,大根,トマト	29.4 g
14 火	○	ごはん		米		643 kcal
		焼きししゃも	子持ちししゃも	こめサラダ油		30.2 g
		小松菜のからし和え	ツナ		こまつな,もやし,はくさい	17.8 g
		けんちん汁	鶏肉,生揚げ	油,じゃがいも,こんにゃく	しょうが,にんじん,ごぼう,大根,長ねぎ,小松菜	
15 水	○	こぎつねちらしずし	油揚げ,焼き竹輪, たまご,のり	米,三温糖,油	にんじん,干し椎茸,かんぴょう,さやいんげん	727 kcal
		いものこ汁	鶏肉,生揚げ 赤みそ,白みそ	さといも,こんにゃく	にんじん,ごぼう,ほんしめじ,長ねぎ	27.7 g
		あずきがゆ寒	あずき,粉寒天 きな粉			19.8 g
16 木	○	ごはん		米		722 kcal
		白身魚のマリアナソースがらめ	たら	でんぷん,揚げ油,三温糖	根しょうが	25.6 g
		ポテトとコーンのサラダ		じゃがいも,油	コーン,きゅうり	20.2 g
		オニオンスープ	ベーコン	こめサラダ油	玉ねぎ,こまつな	
17 金	○	チキンドリア（アルファ化米）	鶏肉,牛乳,チーズ	アルファ化米,油,バター,小麦粉	玉ねぎ,マッシュルーム,グリーンピース	809 kcal
		七草スープ	豚肉	油	生姜,大根,白菜,にんじん,キャベツ,かぶ,せり	33.5 g
		ふくふく豆	いり大豆	三温糖,ビュアココア		29.8 g
20 月	○	ごはん	1年スキー教室	米		862 kcal
		さばの立田揚げ	さば	でんぷん,小麦粉,油	しょうが	30.4 g
		白菜サラダ		三温糖,油	はくさい,にんじん	35.8 g
		豚汁	豚肉,豆腐,みそ	油,さといも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,長ねぎ,こまつな	
21 火	○	のっぺいうどん	1年スキー教室 豚肉,豆腐,油揚げ	うどん,油,さといも,蒟蒻,でんぷん	しょうが,にんじん,白菜,ごぼう,しめじ,長葱	803 kcal
		くるみみそがけ五平もち	白みそ	米,くるみ,三温糖		28.2 g
		茎わかめのしそ風味あえ	くきわかめ かつお節		キャベツ,もやし,にんじん,ゆかり	21.3 g
22 水	○	ごはん	1年スキー振休	米		739 kcal
		鮭のムニエル	しろさけ	小麦粉,油,豆乳バター	レモン	34.0 g
		切り干し大根の煮物	油揚げ	油,三温糖	切干しだいこん,にんじん	22.6 g
		田舎汁	生揚げ,みそ	じゃがいも,こんにゃく	だいこん,長ねぎ,こまつな	
23 木	○	豚丼	豚肉,みそ	米,油,三温糖	こまつな,にんにく,しょうが,玉ねぎ	765 kcal
		きんぴらごぼう		糸こんにゃく,油,ごま油 三温糖,ごま	ごぼう,にんじん	29.5 g
		豆腐と野菜みそ汁	豆腐,みそ		かぶ,かぶの葉,しゅんぎく	18.7 g
		いよかん			いよかん	

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。

献立メモ

15日(水)小正月には、邪気を払う小豆粥(あずきがゆ)を食べる風習があります。この日は小豆を使ったデザートを出します。

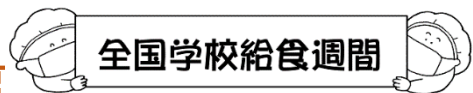
17日(金)30年前のこの日、阪神淡路大震災がありました。防災の意識を高めることを目的として備蓄米を給食に使用します。

21日(火)のっぺいうどんは、体が温まるとろみをつけただし汁のうどん。くるみみそがけ五平もちは中部地方山間地に伝わる郷土料理です。

1月24日(金)以降の献立は裏面をご覧ください。

日	牛乳	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	エネルギー・ たんぱく質・ 脂質
24 金	○	塩むすび		米		709 kcal
		野沢菜炒め		ごま油	のざわな漬	36.7 g
		鮭の塩焼き	鮭			14.0 g
		すいとん	鶏肉	小麦粉	大根,白菜,にんじん,キャベツ,かぶ,せり,小松菜	
27 月	○	コッペパン		コッペパン		888 kcal
		いちごジャム			いちごジャム	38.1 g
		鯨の竜田揚げ	くじら肉(赤肉)	でんぷん,小麦粉,油	根しょうが	29.9 g
		フレンチサラダ		油,三温糖	きゅうり,キャベツ,みかん缶,レーズン	
		カレーシチュー	豚肉	油,じゃがいも,小麦粉	玉ねぎ,にんじん	
28 火	○	ソフト麺		ソフト麺		710 kcal
		ミートソース	豚ひき肉,大豆	油,豆乳バター,小麦粉,三温糖	にんにく,玉葱,にんじん,セロリ マッシュルーム	30.9 g
		インディアンサラダ	焼き竹輪	じゃがいも,油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	16.7 g
		花みかん			みかん	
29 水	○	カレーライス	豚肉	米,じゃがいも,油,小麦粉,バター	玉ねぎ,にんじん,にんにく,しょうが	822 kcal
		ヨーグルトサラダ(りんご入り)	ヨーグルト		キャベツ,りんご,きゅうり	23.5 g
		ぼっぼ焼き(新潟県)		黒砂糖,はちみつ,小麦粉		20.8 g
30 木	東京 牛乳	こまつなごはん		米,三温糖	にんじん,こまつな	688 kcal
		豚肉の柳川風	豚肉,豆腐,たまご	三温糖	にんじん,ごぼう,玉ねぎ,グリーンピース	32.7 g
		つみれ入りもずく汁	鰯,ムロアジ,みそ たまご,もずく	でんぷん	しょうが,白菜,にんじん,長ねぎ,小松菜	17.8 g
31 金	○	ごはん		米		775 kcal
		スパニッシュオムレツ	ベーコン,たまご	じゃがいも,豆乳バター,油,三温糖	玉ねぎ,にんじん	28.3 g
		ハニーサラダ		油,三温糖,はちみつ	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン	24.1 g
		ひよこ豆とトマトのスープ	ひよこめ,鶏肉	油	玉ねぎ,トマト,こまつな	

※材料納入の都合などにより、献立を変更することがあります。



全国学校給食週間

24日(金) 明治22年山形県の小学校で提供された昼食が日本初の給食といわれています。当時の献立を再現して塩むすびを出します。
 27日(月) コッペパンは昭和25年頃から給食に登場。当時、肉より安価だった鯨肉は、貴重なたんぱく源として活用されていました。
 28日(火) ソフトめんは、昭和40年頃の人気給食メニューでした。インディアンサラダはカレー粉で味付けしたサラダです。
 29日(水) 昭和50年代になるとごはんを炊く設備が給食室に導入されるようになりました。カレーライスは大人気の給食メニューです。
 30日(木) 地場産物を積極的に使った現在の給食。東京産の食材(小松菜・白菜・長ネギ・ムロアジ・牛乳)を使ってつくります。

日本の学校給食の起源は、明治22年に山形の小学校で、昼食を無償で提供したものとされています。そのときの献立は、おにぎり、塩鮭、漬物だったそうです。戦争による食料不足の影響をうけて、給食が実施できない時代もありましたが、戦後、支援物資により学校給食が再開しました。現在は、子どもたちの心身の健やかな成長を支え、望ましい食習慣を身に付けることができるように、教育活動の一環として学校給食は実施されています。

本校では、学校給食週間に「タイムスリップ給食」を提供します。昔ながらの給食メニューを味わいながら、栄養が豊かな食事のありがたさを実感できると思います。

