



1月 よていこんだてひょう

月目標：郷土の食べ物を知ろう



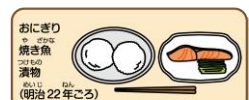
*給食センターのホームページのQRコードです。ぜひご覧ください。

*食材等の都合で献立を変更することがあります。

食育のしるし				食品名						栄養価	
給食はん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!				赤の食品		緑の食品		黄色の食品		エネルギー kcal	
				体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質 g	
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	脂質 g	
日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	魚・肉・たまご	牛乳・乳製品	その他の野菜	きのこ・くだもの	穀類・いも類	油脂・種実	食塩相当量 g	
曜日			れんらく	豆・豆製品	小魚・海そう	緑黄色野菜		さとう		小学校	中学校
19	ごはん	ミルク	かす汁 豚肉と凍り豆腐の甘辛 こまツナあえ	大寒献立 1月20日は、大寒です。体を温めてくれる根菜入りのかす汁は、昔の人の知恵が詰まった冬の料理です。	とりにく みそ とうにゅう ぶたにく ツナ こおりどうふ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな	だいこん はくさい しめじ こんにやく しょうが もやし	こめ おおむぎ さといも でんぱん さとう	ひまわりあぶら	596	727
20	ごはん	ミルク	すいとん汁 鮭の塩焼き たくあん漬けあえ	給食記念日献立 給食が始まったのは明治22年。当時の献立はおにぎり、焼き魚、漬物でした。	とりにく あぶらあげ とうふ みそ とうにゅう さけ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ	だいこん はくさい キャベツ きゅうり たくあん	こめ おおむぎ こむぎこ しらたまこ		568	692
21	ミニ コッペパン	ミルク	ポトフ ミートソースペンネ ぼんかん	ポトフを食べて体の中から温まりましょう。体が温まると元氣もわいてくると言います。旬の「ぼんかん」もお楽しみに。	ウインナー ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ	だいこん しめじ キャベツ にんにく ぼんかん	コッペパン じゃがいも マカロニ	こめあぶら	552	674
22	ごはん	ミルク	ボークカレー 大豆とさつまいものかりかり揚げ ツナサラダ ガトーショコラ	南小学校お楽しみ献立 定番の人気のメニューでみんなが楽しめる献立になりましたね。お楽しみに！	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク いりこ	しょうが にんにく たまねぎ りんご だいこん きゅうり	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ さとう でんぱん さつまいも ガトーショコラ	こめあぶら バター ひまわりあぶら	799	934
23	丸パン	ミルク	ラビオリスーフ 手作りハンバーグ グリーンサラダ	手作りハンバーグは調理員さんの愛情がたっぷり詰まっています。丸パンにはさんで、大きな口でガブリとどうぞ！	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ	はくさい しめじ えのきごおり キャベツ きゅうり だいこん	まるパン ラビオリ パンこ さとう	こめあぶら	612	740
26	ソフト麺	ミルク	カレー南蛮汁 鮭フライ 大根サラダ	今年度最後のソフト麺です。和風だしのきいたカレー南蛮汁で楽しんでください！	ぶたにく あぶらあげ いとこまぼこ さけ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ	なげねぎ だいこん キャベツ きゅうり	ソフトめん じゃがいも でんぱん パンこ さとう こむぎこ	こめあぶら ひまわりあぶら	711	840
27	ごはん	ミルク	鶏ごぼう汁 絹厚揚げの肉みそあんかけ (小2個、中3個) なめたけあえ	ひくショオたすべぎ献立 塩分控えめで野菜たっぷりの体にやさしい和食は、心もホッとするおいしさです。	とりにく とうふ きぬあつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ たまねぎ	ごぼう だいこん なげねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	こめ おおむぎ さとう でんぱん		529	648
28	食パン	ミルク	凍り豆腐のスーフ 大学いも チキンサラダ スライスチーズ	おやつでおなじみの大学いもは、さつまいもを油で揚げて、甘めのたれと黒ごまをからめて作ります。	ぶたにく こおりどうふ サラダチキン	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ	もやし はくさい キャベツ きゅうり レモン	しょくパン でんぱん さつまいも さとう	ひまわりあぶら いりごま	640	780
29	ごはん	ミルク	辛味豆腐汁 鶏肉のパンパンジーソース 春雨サラダ	オープンで焼いた鶏肉にごまねぎの香ばしいソースをかけます。成長期に大切なビタミンEもとれるおかずです。	ぶたにく とうふ みそ とりにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ	キャベツ なげねぎ しょうが きゅうり	こめ おおむぎ さとう はるさめ	こめあぶら ごま	533	611
30	コッペパン	ミルク	洋風かきたまスーフ チリコンカン クラッシュゼリー	飯山市の菜の花みゆき卵を使った洋風かきたまスーフです。卵がふんわり仕上がるように、ていねいに仕上げます。	とりにく たまご だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ	コーン にんにく みかんかん パインかん	コッペパン じゃがいも でんぱん ころも ナタデココ ぶどうゼリー	こめあぶら	661	804

学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県私立慈愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大層寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いたいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなりました。



バラエティー豊かな献立内容に

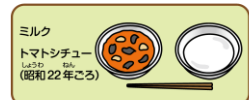
昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置づけられ、食生活の改善に貢献するようになりました。主食はパンが中心でしたが昭和 51 年に米飯(2食)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実してまいりました。



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが願えることとなく、おいしく食べて、健康に成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を送ることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救済協会) から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日から 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



給食レシピ

▼ 材料(4人分)

鶏肉 60g 4切れ
おろし生姜 小さじ1
おろしにんにく 小さじ1/2
玉ねぎ 10g
りんご 5g

山賊焼き

砂糖 小さじ1
酒 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
片栗粉 大さじ3
揚げ油 適量

* 塩尻松本地方の郷土料理です。ぜひお試しください。

▼ 作り方

① 玉ねぎ・りんごは、すりおろす。
② ビニール袋に鶏肉・①・おろし生姜・おろしにんにく・調味料を入れてもみ込み、冷蔵庫で1時間ほど漬込む。
③ ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。

