



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



山ノ内町 学校給食センター

TEL・FAX 33-5580



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場合があります。

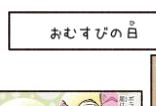
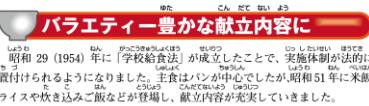
日曜日	主食	牛乳	汁もの・主菜・副菜・くだもの等	れんらく こんだてメモ	食品名						栄養価	
					赤の食品 体をつくるもどとなる		緑の食品 体の調子をととのえる		黄色の食品 エネルギーのもどとなる		エネルギー kcal	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質 g	脂質 g
19 月	ごはん	MILK	かす汁 豚肉と凍り豆腐の甘辛 こまツナあえ	大寒献立 1月20日は、大寒です。体を温めてくれる根菜入りのかす汁は、昔の人の恵みがつまった冬の料理です。	とりにく とうにゅう ぶたにく こおりどうふ	ぎゅうにゅう にんじん こまつな さとう	にんじん だいこん しめじ しょうが さとう	こめ おおむぎ さといも でんぶん さとう	ひまわりあぶら 26.7 18.6 2.2	596 31.3 20.9 3.0	727 31.3 20.9 3.0	
20 火	ごはん	MILK	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 とうにゅう さけ	ぎゅうにゅう にんじん たまねぎ たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり たくあん	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 13.5 2.2	692 14.7 2.6	
21 水	ミニ コッペパン	MILK	ポトフ ミートソースペンネ ほんかん	ポトフを食べて体の中から温まりましょう。体が温まる元気もわいてくると思います。旬の「ほんかん」もお楽しみに。	ワインナー 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 にんにく ぽんかん	コッペパン じゃがいも マカロニ	552 21.7 18.5 2.8	674 25.6 21.4 3.4		
22 木	ごはん	MILK	ポークカレー 大豆とさつまいものカリカリ揚げ 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す。お楽しみに！	ぶたにく だいす ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク いりこ	にんじん にんじん にんじん にんじん	こめ おおむぎ じゃがいも こむぎこ ひまわりあぶら でんぶん	799 24.2 28.0 1.9	934 27.6 32.0 2.6		
23 金	丸パン	MILK	ラビオリースープ 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 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 さとう	612 29.4 22.4 3.5	740 34.9 26.1 4.2		
26 月	ソフト麺	MILK	カレー丼 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丼で楽しんでくださいね！	ぶたにく あぶらあげ いとかまぼこ さけ	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり	ソフトメン じゃがいも でんぶん パン さとう	711 32.9 24.1 3.5	840 38.4 27.4 3.9		
27 火	ごはん	MILK	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	ひくシオたすべ祭り献立 塩分控えめで野菜たっぷりの体にやさしい和食は、心もホットするおいしさです。	とりにく とうふ きぬあつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん にんじん にんじん	ごぼう たまねぎ だいこん ながねぎ キャベツ きゅうり なめたけ	こめ おおむぎ さとう でんぶん		529 23.9 15.7 2.4	648 27.8 17.4 3.0
28 水	食パン	MILK	冷凍豆腐のスープ 大學いち 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ちは、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 チーズ	ぎゅうにゅう にんじん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり レモン	しょくパン でんぶん さつまいも さとう	640 27.0 24.3 3.5	780 32.1 28.0 4.2		
29 木	ごはん	MILK	辛味豆腐汁 鶏肉のパンパンソース 春雨サラダ	オーブンで焼いた鶏肉にごまと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もとれるおかげです。	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 ながねぎ キャベツ きゅうり	こめ おおむぎ さとう はるさめ	533 29.8 13.7 2.3	611 34.2 14.8 2.8		
30 金	コッペパン	MILK	洋風かきたまスープ 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プです。卵がふんわり仕上がるよう、ていねいに仕上げます。	とりにく たまご だいす ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん にんじん にんじん	たまねぎ コーン みかんかん パインかん	コッペパン じゃがいも でんぶん こめ ナタデコ ぶどうゼリー	661 31.7 22.2 3.2	804 37.6 25.6 3.9		

学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立恵愛小学校で、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。

この学校は大正寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが回ってお経を唱え、いたいだきや食料や食べ物を使つて食事も用意していました。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

が全国から実験されるなど、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ってしまいました。

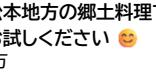
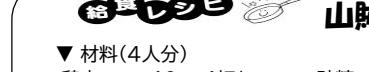


明治 22 (1889) 年には、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声があり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認認別体) が給食用物資の寄附を受け、翌月に学校給食調査を実施しました。当時は 12 月 24 日に「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

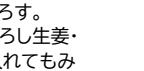
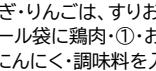
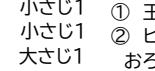
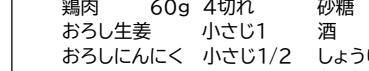


支援物資による学校給食の再開

昭和 22 (1947) 年には、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声があり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認認別体) が給食用物資の寄附を受け、翌月に学校給食調査を実施しました。当時は 12 月 24 日に「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 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



昭和 22 (1947) 年には、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声があり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認認別体) が給食用物資の寄附を受け、翌月に学校給食調査を実施しました。当時は 12 月 24 日に「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 日からの 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 | 砂糖 | 小さじ1 | ① 玉ねぎ・りんごは、すりおろす。 |
| おろし生姜 | 小さじ1 | 酒 | 小さじ1 | ② ピニール袋に鶏肉・①・おろし生姜・ | |
| おろしにんにく | 小さじ1/2 | しょうゆ | 大さじ1 | おろしにんにく・調味料を入れても | |
| 玉ねぎ | 10g | 片栗粉 | 大さじ3 | 込み、冷蔵庫で1時間ほど漬け込む。 | |
| りんご | 5g | 揚げ油 | 適量 | ③ ②に片栗粉をまぶし、油で揚げる。 | |

山賊焼き

* 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

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