



1月24日~30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にあるお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で、貧しくておなかをすかせた子どもたちのために、昼食を提供したことが始まりでした。

その後、戦争などの影響で中断されていましたが、アメリカからの支援物資により学校給食が再開され、それを記念して全国学校給食週間が実施されています。

今年度は、『昔の給食』が登場します。

学校給食の歴史を知りながら、食べられることに感謝の気持ちを持っていただきます。

30日『明治22年:学校給食の始まり』

日本の学校給食が始まりました。当時は、『おにぎり・焼き魚・漬物』だけでした。それにちなんで、「鮭の塩焼き」が出ます。

明治22年ごろ



24日『昭和25~30年代:「パン・ミルク・おかず」の完全給食』

今よりも大きなパンを主食とし、当時、栄養価が高く手に入りやすかった『くじら』と、牛乳ではなく支援物資の脱脂粉乳がよく使われていました。

この日は、くじらが入った「くじらメンチカツ」と脱脂粉乳を使った「ミルクスープ」が出ます。

昭和25年ごろ



昭和27年ごろ



27日『昭和51年:米飯給食』

戦後、給食が再開されてから、毎日主食はパンでしたが、この頃からはごはんの日ができ、給食のメニューも豊富になりました。この日は、ごはんがすすむ「根菜カレー」が出ます。

昭和51年ごろ



26日『平成:世界の料理』

洋風化が進み、世界の料理が登場するようになりました。この日は、「野菜グラタン」と「ニョッキと冬野菜のスープ」が出ます。

25日『令和:郷土料理・地場産物』

現在、学校給食は、単なる食事ではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、地域や様々な国の食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための『生きた教材』として活用するなど『食育』の役割もあります。

この日は、奈良県の郷土料理「柿の葉ずし」と生駒市産のにんじんと白菜を使用した「かしのすき焼き」が出ます。

野菜を育てていただいている 生駒市の農家の方々



日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
24日 (火)	はいがりパン	はいがりパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	くじらメンチカツ	くじらメンチカツ こめあぶら	赤 黄	小麦 大豆 豚肉
	キャベツとコーンのソテー	キャベツ とうもろこし コンソメスープ ブラックペッパー こめあぶら	緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉
	ミルクスープ	ベーコン こめあぶら しろワイン かぶ にんじん たまねぎ えりんぎ パセリ ぎゅうにゅう だつしぶんじゅう とうにゅう コンソメスープ しお こしょう じょうしんこ	赤 黄 緑 緑 緑 赤 赤 黄	豚肉 乳 大豆 小麦 大豆 鶏肉
		エネルギー 627kcal		たんぱく質 24.4g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
25日 (水)	かきのほすし ・パックにこ し入っているよ!	かきのほすし(さけ) かきのほすし(さば)	黄 黄	さけ 大豆 さば 大豆
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	かしのすき焼き	とりにく やきどろふ たまねぎ にんじん はくさい いとこんにやく やきふ しろねぎ こめあぶら しお せいしゆ こいくちしょうゆ さんおんどう	赤 赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄	鶏肉 大豆 小麦
	さつまいものてんぷら	さつまいものてんぷら こめあぶら	黄 黄	小麦 大豆
	かやくうどん	うどん かまぼこ うすあげ たまねぎ にんじん しいたけ だしのもと みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ しお	黄 赤 赤 赤 緑 緑 黄	小麦 大豆
		エネルギー 605kcal		たんぱく質 21.6g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
26日 (木)	しよパン	しよパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	やさしいグラタン	やさしいグラタン	黄	大豆
	だいこんサラダ いこまでとれた だいこんだよ!	だいこん ササミ にんじん イタリアンドレッシング	緑 赤 緑 黄	鶏肉
	ニョッキとふゆやさいのスープ	ブロッコリー カリフラワー たまねぎ ニョッキ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑 黄	小麦 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	ブルーベリージャム	ブルーベリージャム	緑	
		エネルギー 764kcal		たんぱく質 23.0g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
27日 (金)	むぎいりごはん	ごはん むぎ	黄 黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	こんさいカレー	ぶたにく さいも たまねぎ にんじん れんこん しめじ カレーウ トマトケチャップ リンゴピューレ ウスターソース コンソメスープ あかワイン こしょう こめあぶら	赤 黄 緑 緑 緑 黄	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	かいそうサラダ	ツナ(あぶらづけ) わかめ きくわめ きゅうり しそドレッシング	赤 赤 赤 緑	小麦 大豆
	ふくじんづけ	ふくじんづけ	緑	大豆
		エネルギー 630kcal		たんぱく質 20.2g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
30日 (月)	ごはん	ごはん	黄	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	さけのしおやき	しおさけ	赤	さけ
	きざみたくあん とごまつな ごま ごま	きざみたくあん ごまつな にんじん しろしりごま しろすりごま こめあぶら こいくちしょうゆ	緑 緑 緑 黄 黄 黄	大豆 ごま ごま 小麦 大豆
	ながいものみそ汁	あつあげ たまねぎ ねぎ ながいもの つきごんにやく みそ だしのもと	赤 緑 緑 黄 黄 赤	大豆 やまいも 大豆 さば
	みかんゼリー	みかんゼリー	黄	
		エネルギー 643kcal		たんぱく質 24.7g

日	献立名	材料名	栄養 三色	アレルギー
31日 (火)	コッペパン	コッペパン	黄	乳 小麦
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	赤	乳
	ぶたにくのケチャップいため	ぶたにく えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル あかワイン おろしにんにく こしょう コンソメスープ トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ	赤 緑 緑 緑 黄	豚肉
	やさしいスープ	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし こめかまろニ コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう	緑 緑 緑 黄	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
	フルーツしらたま	ミックスフルーツ しらたまご	緑 黄	もも りんご 大豆
		エネルギー 608kcal		たんぱく質 24.8g

【食品に関するアレルギーについて】
 予定献立表には、毎日の献立名・食品名・食品に関するアレルギーを表示します。アレルギーに関しては、特定原材料(7品目)および特定原材料に準ずるもの(21品目)を記載します。加工品などに含まれるアレルギーについては、食材納入業者より提出された書類を基に表示されているものを記載します。食品に関するアレルギーは毎日確認してください。

【アレルギー表示対象品目】

表示義務づけ特定原材料(7品目)	卵・乳・小麦・そば・落花生・えび・かに
特定原材料に準ずるもの(21品目)	あわび・いか・いくら・オレンジ・カシューナッツ・アーモンド・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・ごま・さけ・さば・大豆・鶏肉・バナナ・豚肉・まつたけ・もも・やまいも・りんご・ゼラチン

○食品に関しては、献立名が同じであっても月により使用する製品のメーカーが異なる場合があります。また、同月であっても小学校と中学校で使用使用する製品が異なる場合があります。それに伴い、含まれるアレルギーも異なる場合がありますので、毎日確認してください。
 (例:4月「ハンバーグ」A社 鶏肉使用、5月「ハンバーグ」B社 豚肉・卵使用 など)
 ○よく使うもの(調味料等)については通年同じ商品を使用する予定です。
 ◎ご不明な点などありましたら給食センターへお問い合わせ下さい。TEL 0743-78-1510
 ◎献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
 ◎食材の産地については、学校給食センターホームページをご覧ください。

【栄養三色】
 赤…おもに体を作るものになるもの
 緑…おもに体の調子をとのえるもの
 黄…おもにエネルギーのもとになるもの

今月の平均栄養量

1食あたり	たんぱく質	脂質	加糖ウ	鉄	ビタミンD	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
649	24.1	18.8	351	3.4	209	0.51	0.50	20

【献立のマークについて】

- …地場産物(奈良県・生駒市でとれたもの)を使っています。
- …カミカミ献立(よくかんで食べましょう)
- …給食センター返却用のゴミ袋がつかます。
- …はしがつきます。
- …スプーンがつきます。
- …魚の日です。骨に注意して、しっかりかんで食べましょう。

毎月19日は「食育の日・わ食の日」です。
 生駒市では、毎月19日頃の給食の献立において以下の取り組みをします。

- ①地場産物(奈良県産や生駒市産)の活用
- ②郷土料理や世界の料理、行事食の提供
- ③ラッキーにんじん

「わ食の日」の「わ食」とは、和やかな食事、輪になった楽しい食事、身体に〇(マル)な食事、和食などのことを意味します。