

あけましておめでとうございます



今年も引き続き、安全・安心でおいしい給食づくりに努めてまいります。よろしくお願いたします。
さて、冬休み明けは生活習慣が乱れやすい時期です。3学期の開始が良いスタートを切れるよう、規則正しい生活を心がけるとともに、意識して体を動かすようにしましょう。



日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー	日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
11日 (木)	コッパン	コッパン	5	乳 小麦	12日 (金)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳		牛乳	牛乳	2	乳
	チキンナゲット(3個)	チキンナゲット こめ油	1 6	小麦 大豆 鶏肉 豚肉		いわし香味フライ	いわし香味フライ こめ油	1 6	小麦
	キャベツのソテー	キャベツ にんじん こめ油	4 3 6	大豆 豚肉		ひじきの煮物	ひじき にんじん うす揚げ だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	2 3 1 1 5	大豆 さば 小麦 大豆
クリームシチュー	ベーコン たまねぎ じゃがいも にんじん コンソメスープ 牛乳(調理用) 生クリーム 脱脂粉乳 クリームシチューの素 豆乳 こしょう こめ油 上新粉	1 4 5 3 2 2 2 1 6 5	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 乳 乳 乳 小麦 大豆 豚肉 大豆	1 4 5 3 2 2 2 1 6 5	僧兵汁	豚肉 白菜 里いも ごぼう しいたけ にんじん ラッキーにんじん ねぎ こめ油 清酒 みそ だしの素 おろしにんにく	1 4 5 4 4 3 3 3 6 1	豚肉 大豆 さば	
エネルギー 876kcal				たんぱく質 32.2g	エネルギー 806kcal				たんぱく質 29.5g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
15日 (月)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ぶりのしょうゆ焼き	ぶりのしょうゆ焼き	1	小麦 大豆
	ほうれん草のごま和え	ほうれん草 にんじん 白いりごま 白すりごま だししょうゆ	3 3 6 6 6	ごま ごま 小麦 大豆
奈良県の雑煮	里いも 大根 もち にんじん ねぎ 白みそ みそ だしの素	5 4 5 3 3 1 1	大豆 大豆 さば	
きな粉	きな粉	1	大豆	
エネルギー 787kcal				たんぱく質 26.8g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
16日 (火)	コッパン	コッパン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	豚肉のケチャップ炒め	豚肉 えりんぎ さやいんげん ソテーオニオン オリーブオイル 赤ワイン	1 4 3 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉
	野菜スープ	ベーコン 小松菜 たまねぎ にんじん とうもろこし マカロニ(シエル) コンソメスープ うすくちしょうゆ こしょう こめ油	1 3 4 3 5 5 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆
フルーツゼリーミックス	ミックスフルーツ 野菜ゼリー	4 5	もも りんご オレンジ りんご	
エネルギー 793kcal				たんぱく質 33.4g

食育の日・わ食の日

そうへいじる 僧兵汁

今月は、三重県の郷土料理である「僧兵汁」が登場します。
「僧兵汁」は三重県菟野町湯の山(こものちょうゆのやま)にある三嶽寺(さんかくじ)で食べられていた、肉や野菜をふんだんに入れたみそ仕立ての汁物です。戦国時代、織田信長と戦った僧兵たちが、力をつけるために食べたものとされています。当時は、猪や鹿などの肉が使われていましたが、給食では食べやすいように豚肉を使用し、旬の白菜や里芋、ごぼうなどの根菜が入った具だくさんの汁物として提供します。

奈良県の雑煮

一年の始まりを祝う、正月に食べる雑煮は、だしの素材や味付け、もちの形、具の種類など、地域や家庭によってさまざまです。奈良県の雑煮は、白みそ仕立てで丸いもちが入っています。
丸いもちには、「一年を丸く平和に過ごせるように」という願いが込められています。
また、雑煮からもちを取り出し、きな粉につけて食べるという特徴もあります。きな粉の黄色には、「お米がたくさんとれますように」という願いが込められているそうですよ。

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
17日 (水)	ごはん	ごはん	5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	さわらのたつた揚げ	さわらのたつた揚げ こめ油	1 6	小麦 大豆
	高野どうふの煮物	高野どうふ ちくわ にんじん グリーンピース 三温糖 だしの素 うすくちしょうゆ みりん	1 1 3 4 5 5 5	大豆 さば 小麦 大豆
にゅうめん	ふしそうめん うす揚げ たまねぎ しめじ ねぎ だしの素 うすくちしょうゆ	5 1 4 4 3 5	小麦 大豆 さば 小麦 大豆	
エネルギー 795kcal				たんぱく質 30.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
18日 (木)	米粉パン	米粉パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	照り焼きハンバーグ	ハンバーグ おろししょうが 清酒 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん でん粉	1 5 5	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 大豆
	れんごんのマスタードソテー	れんごん さやいんげん とうもろこし こいくちしょうゆ 粒マスタード 三温糖 はちみつ	4 3 4 5 5	小麦 大豆 小麦 大豆 豚肉 りんご
ポトフ	ウインナー にんじん たまねぎ じゃがいも キャベツ カリフラワー コンソメスープ うすくちしょうゆ 清酒 こしょう こめ油	1 3 4 5 4 4 6	豚肉 小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
エネルギー 782kcal				たんぱく質 32.7g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
19日 (金)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	ししゃもフライ(2尾)	ししゃもフライ こめ油	1 6	小麦 大豆
	白菜の煮びたし	白菜 にんじん さつまあげ だしの素 こいくちしょうゆ 三温糖 みりん	4 3 1 5	さば 小麦 大豆
ごま汁	厚揚げ(小) たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ みそ ごま だしの素 みりん	1 4 4 3 3 1 6 6	大豆 大豆 さば	
エネルギー 786kcal				たんぱく質 25.3g

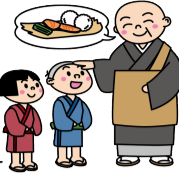
日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
22日 (月)	麦入りごはん	ごはん 麦	5 5	
	牛乳	牛乳	2	乳
	チキンカレー	鶏肉 大豆 にんじん たまねぎ しめじ じゃがいも カレールー トマトケチャップ リンゴビュレ ウスターソース コンソメスープ 赤ワイン こしょう こめ油	1 1 3 4 4 5 4 4 6	鶏肉 大豆 小麦 大豆 鶏肉 りんご 小麦 大豆 鶏肉
	海藻サラダ	ツナ(油漬け) わかめ くわかめ きゅうり 和風ドレッシング	1 2 2 4 6	大豆
福神漬	福神漬	4	大豆	
エネルギー 792kcal				たんぱく質 25.8g

日	献立名	材料名	栄養六群	アレルギー
23日 (火)	黒糖パン	黒糖パン	5	乳 小麦
	牛乳	牛乳	2	乳
	いかメンチ	いかメンチ こめ油	1 6	小麦 いか 大豆
	アスパラガスとにんじんのソテー	アスパラガス にんじん ブラックペッパー コンソメスープ こめ油	3 3 6	小麦 大豆 鶏肉
オニオンスープ	たまねぎ にんじん とうもろこし えりんぎ ソテーオニオン コンソメスープ こしょう うすくちしょうゆ オリーブオイル	4 3 4 4 4 6	小麦 大豆 鶏肉 小麦 大豆	
ヨーグルト	ヨーグルト	2	乳	
エネルギー 804kcal				たんぱく質 29.1g

1/24~1/30全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食は明治22年、山形県鶴岡町(現在は鶴岡市)にある小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したことから始まりました。戦争の影響で一時的に中断されましたが、その後再開され、今日に至るまで学校給食は形を変えながら受け継がれています。

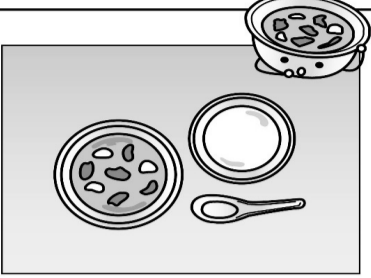


昭和22年(1947年) 給食が再開される



脱脂粉乳や缶詰、シチューの素などの物資を使って給食が作られました。

★当時の給食「ミルク、トマトシチュー」

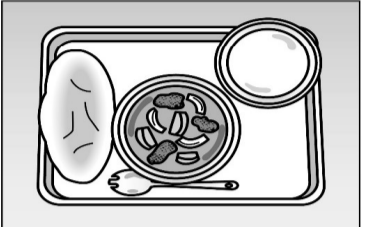


昭和25年(1950年) パン・ミルク・おかずの「完全給食」に



アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずがそろった給食が始まりました。

★当時の給食「コッペパン、ミルク、カレーシチュー」

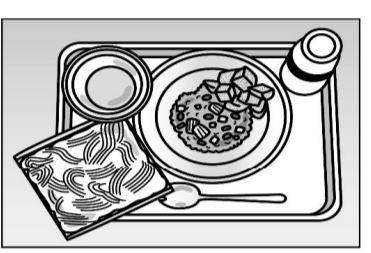


昭和38年(1963年) ソフトめんが登場、脱脂粉乳から牛乳へ



パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクが牛乳へ切り替わったのもこの頃です。

★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」

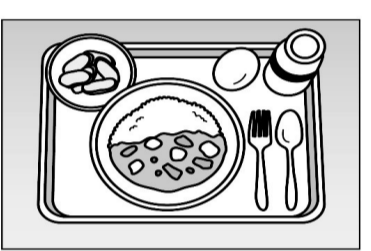


昭和51年(1976年) 米飯給食が正式に始まる



給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

★当時の給食「カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵」



現在、学校給食は教育活動として位置づけられるようになりました。今年度の「全国学校給食週間」は「世界の料理」をテーマに、様々な国の料理を紹介します。日本の学校給食は、今や世界の食文化への理解を深めることなどを目的とした、「生きた教材」としての役割も担っています。

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Includes items like ごはん, 牛乳, 焼きそば, マーボーチンゲンサイ, わかめスープ, 中国の料理 (ぎょうざ, パックアーモンドフィッシュ).

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Includes items like コッペパン, 牛乳, ビロシキ, マカロニサラダ, ポルシチ, ウクライナの料理 (ボルシチ).

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Includes items like 柿の葉ずし, かしわのすき焼き, さつまいもの天ぷら, かやくうどん.

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Includes items like ごはん, 牛乳, ビビンバ, チヂミ, トックスープ.

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Includes items like コッペパン, 牛乳, 野菜グラタン, 豚肉のハーブソテー, ベイザンヌスープ.

Table with columns: 日, 献立名, 材料名, 栄養六群, アレルゲン. Includes items like ごはん, 牛乳, 鶏肉のみそだれ, 高菜ちりめん, すまし汁.

【食品に関するアレルゲンについて】, 【アレルギー表示対象品目】, 【栄養六群】, 【献立のマークについて】. Includes allergen information, allergen list, nutrition facts, and marking instructions.

【献立のマークについて】, 毎月19日は「食育の日・わ食の日」です. Includes marking instructions and information about the National School Lunch Week.

今月の平均栄養量

Table with columns: 1日1人あたり, エネルギー(kcal), たんぱく質(g), 脂質(g), 加糖量(mg), 鉄(mg), ビタミンB1(μg), ビタミンB2(mg), ビタミンC(mg).