

令和3年1月分 中学校給食予定献立表

毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育のわ』

桜井市立学校給食センター

あけまして
おめでとう
ございます



本年も安心・安全に気をつけて、
おいしい給食作りに努めていきたいと
思います。
引き続きよろしくお願い致します。

【カミカミ】のマーク
がある献立は、かみごたえの
あるおかずです。しっかりか
んで食べましょう。



奈良県産
米
大和牛・豚肉
厚焼き卵
米粉パン 青ねぎ
しめじ こんにゃく(製造)

桜井市産
三輪そうめん
(桜井市製造)

平均栄養摂取量

| | |
|-----------------|--------------------------------------|
| 栄養価 | 中学校 |
| エネルギー | 805kcal |
| たんぱく質 | 30.4g |
| 脂質 | 摂取エネルギーの28.6% |
| 6つの基礎食品群 | |
| 1群 | たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります |
| 2群 | カルシウム 丈夫な骨をつくります |
| 3群 | ビタミンA 体の調子をととのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます |
| 4群 | ビタミンC 体の調子をととのえ、 体の抵抗力を高めます |
| 5群 | 炭水化物 エネルギー源になります |
| 6群 | 脂肪 エネルギー源になります |

| | |
|-----------------|----|
| 8日(金) | |
| 規格コッペパン(背割) | 5群 |
| 牛乳 | 2群 |
| ホットドックハンバーグ | 1群 |
| ホットドックハンバーグ | 1群 |
| トマトケチャップ | 1群 |
| ウスターソース | 1群 |
| 三温糖 | 5群 |
| アスパラサラダ | 4群 |
| アスパラガス | 4群 |
| 食塩 | 4群 |
| ノンエッグマヨネーズ(調理用) | 6群 |
| 冬野菜のスープ | 1群 |
| 鶏肉 | 1群 |
| 大根 | 4群 |
| にんじん | 3群 |
| たまねぎ | 4群 |
| 白菜 | 4群 |
| ほうれんそう | 3群 |
| うすくちしょうゆ | 3群 |
| 本みりん | 3群 |
| スープストック | 3群 |
| ミルメークコーヒー(個袋) | 5群 |
| ミルメークコーヒー | 5群 |



11日(月) 12日(火) 13日(水) 14日(木) 15日(金)

成人の日

| | |
|-------------|----|
| 白ごはん | 5群 |
| 牛乳 | 2群 |
| 鶏の照り焼き | 1群 |
| 鶏の照り焼き | 1群 |
| 紅白なます | 4群 |
| 大根 | 4群 |
| にんじん | 3群 |
| 食塩 | 3群 |
| 三温糖 | 5群 |
| 米酢 | 5群 |
| 液体昆布だし | 5群 |
| うすくちしょうゆ | 5群 |
| お雑煮 | 3群 |
| 金時にんじん | 3群 |
| 大根 | 4群 |
| カット里芋 | 5群 |
| こまつな | 3群 |
| 冷凍豆腐 | 1群 |
| すいとん | 5群 |
| 削り節パック | 2群 |
| 白みそ | 1群 |
| みそ | 1群 |
| ミニフィッシュ(個袋) | 2群 |
| 味付け小魚 | 2群 |

お正月
こんたて

牛乳をしっかり
飲んでね!

| | |
|------------------|----|
| フローベルのメロンパン | 5群 |
| 規格パン | 5群 |
| メロンパンビス | 5群 |
| 牛乳 | 2群 |
| ポテトカッスグラタン(かぼちゃ) | 5群 |
| ポテトカッスグラタン(かぼちゃ) | 5群 |
| 五目スープ | 3群 |
| にんじん | 3群 |
| カットえのきたけ | 4群 |
| 緑豆もやし | 4群 |
| 青ねぎ | 3群 |
| しょうが | 4群 |
| 白菜 | 4群 |
| 中華スープの素 | 4群 |
| こしょう | 4群 |
| うすくちしょうゆ | 4群 |
| でんぷん | 5群 |
| 冷凍豆腐 | 1群 |

| | |
|-------------|----|
| 素ごはん | 5群 |
| 牛乳 | 2群 |
| ポークカレー | 1群 |
| 豚肉 | 1群 |
| じゃがいも | 5群 |
| たまねぎ | 4群 |
| にんじん | 3群 |
| すりおろしにんにく | 4群 |
| しょうが | 4群 |
| グリーンピース | 3群 |
| ソテードオニオン | 4群 |
| 白いんげんペースト | 1群 |
| スープストック | 4群 |
| ローリエ | 4群 |
| カレールー1 | 4群 |
| カレールー2 | 4群 |
| 茎わかめのサラダ | 2群 |
| 茎わかめ | 2群 |
| たまねぎ | 4群 |
| ホールコーン | 4群 |
| にんじん | 3群 |
| 糸かまぼこ | 1群 |
| 和風玉ねぎドレッシング | 6群 |

| | |
|-----------------|----|
| 規格コッペパン | 5群 |
| 牛乳 | 2群 |
| トマト入りオムレツ | 1群 |
| トマト入りオムレツ | 1群 |
| ポテトサラダ | 5群 |
| じゃがいも | 5群 |
| たまねぎ | 4群 |
| にんじん | 3群 |
| きゅうり | 4群 |
| こしょう | 4群 |
| ノンエッグマヨネーズ(調理用) | 6群 |
| ABCスープ | 1群 |
| カットベーコン | 1群 |
| にんじん | 3群 |
| たまねぎ | 4群 |
| キャベツ | 4群 |
| じゃがいも | 5群 |
| ABCマカロニ | 5群 |
| ホールコーン | 4群 |
| スープストック | 4群 |
| 食塩 | 4群 |
| こしょう | 4群 |
| うすくちしょうゆ | 4群 |
| ミルメークコーヒー(個袋) | 5群 |
| ミルメークコーヒー | 5群 |

| | |
|-------------|-----|
| 白ごはん | 5群 |
| 牛乳 | 2群 |
| 鶏肉の梅ソース | 1群 |
| 鶏もも肉(個) | 1群 |
| 減塩うめびしお | 1群 |
| 本みりん | 1群 |
| 三温糖 | 5群 |
| うすくちしょうゆ | 5群 |
| 料理酒 | 5群 |
| キャベツの塩こんぶ和え | 4群 |
| キャベツ | 4群 |
| にんじん | 3群 |
| きざみ塩昆布 | 2群 |
| わかめのみそ汁 | 3群 |
| にんじん | 3群 |
| たまねぎ | 4群 |
| カットうす揚げ | 1群 |
| 冷凍豆腐 | 1群 |
| カット干しわかめ | 12群 |
| 青ねぎ | 3群 |
| 削り節パック | 2群 |
| みそ | 1群 |

| | |
|-----------|----|
| 白ごはん | 5群 |
| 牛乳 | 2群 |
| 小籠包 | 5群 |
| 小籠包 | 5群 |
| ほうれん草のナムル | 3群 |
| にんじん | 3群 |
| ほうれん草 | 3群 |
| 緑豆もやし | 4群 |
| ちりめんじゃこ | 2群 |
| うすくちしょうゆ | 2群 |
| ごま油 | 6群 |
| 白いりごま | 6群 |
| 三温糖 | 5群 |
| マーボー豆腐 | 1群 |
| 冷凍豆腐 | 1群 |
| 豚ひき肉 | 1群 |
| たまねぎ | 4群 |
| にんじん | 4群 |
| 干しいたけ | 4群 |
| すりおろしにんにく | 4群 |
| しょうが | 4群 |
| 青ねぎ | 3群 |
| トウバンジャン | 1群 |
| みそ | 1群 |
| 八丁みそ | 1群 |
| コチジャン | 1群 |
| 中華スープの素 | 1群 |
| こいくちしょうゆ | 1群 |
| 料理酒 | 1群 |
| でんぷん | 5群 |
| ごま油 | 6群 |
| 三温糖 | 5群 |

| | |
|-------------|----|
| 米粉パン | 5群 |
| 牛乳 | 2群 |
| トンカツ | 1群 |
| トンカツ | 1群 |
| 揚げ油 | 6群 |
| トマトケチャップ | 6群 |
| ウスターソース | 6群 |
| 三温糖 | 5群 |
| グリーンサラダ | 4群 |
| キャベツ | 4群 |
| きゅうり | 4群 |
| ブロッコリー | 3群 |
| イタリアンドレッシング | 6群 |
| 冬味シチュー | 1群 |
| 鶏肉 | 1群 |
| 白菜 | 4群 |
| カットしめじ | 4群 |
| たまねぎ | 4群 |
| にんじん | 3群 |
| 大根 | 4群 |
| スープストック | 4群 |
| 無調整豆乳 | 1群 |
| ホワイトルウ | 1群 |
| 食塩 | 1群 |
| こしょう | 1群 |

| | |
|----------|----|
| 白ごはん | 5群 |
| 牛乳 | 2群 |
| タラのあんかけ | 1群 |
| タラのフリッター | 1群 |
| 揚げ油 | 6群 |
| にんじん | 3群 |
| むき枝豆 | 3群 |
| たまねぎ | 4群 |
| うすくちしょうゆ | 4群 |
| 液体昆布だし | 4群 |
| しょうが | 4群 |
| 三温糖 | 5群 |
| 本みりん | 5群 |
| でんぷん | 5群 |
| 小松菜の煮びたし | 1群 |
| 小松菜 | 3群 |
| 白菜 | 4群 |
| カットうす揚げ | 1群 |
| 三温糖 | 5群 |
| こいくちしょうゆ | 5群 |
| かぶのみぞ汁 | 4群 |
| カットかぶ | 4群 |
| たまねぎ | 4群 |
| にんじん | 3群 |
| カットうす揚げ | 1群 |
| 冷凍豆腐 | 1群 |
| カット干しわかめ | 2群 |
| 削り節パック | 2群 |
| みそ | 1群 |
| 白みそ | 1群 |

| | |
|-----------------|----|
| 規格コッペパン | 5群 |
| 牛乳 | 2群 |
| スペイン風オムレツ | 1群 |
| スペイン風オムレツ | 1群 |
| 根菜サラダ | 4群 |
| ささがきごぼう | 4群 |
| にんじん | 3群 |
| むき枝豆 | 3群 |
| カットれんこん | 4群 |
| 焼きちくわ(kg) | 1群 |
| 三温糖 | 5群 |
| うすくちしょうゆ | 5群 |
| ノンエッグマヨネーズ(調理用) | 6群 |
| カレースープ | 1群 |
| 鶏肉 | 1群 |
| じゃがいも | 5群 |
| たまねぎ | 4群 |
| にんじん | 3群 |
| 大根 | 4群 |
| キャベツ | 4群 |
| 乾燥パセリ | 3群 |
| カレー粉 | 3群 |
| スープストック | 3群 |
| うすくちしょうゆ | 3群 |
| こしょう | 3群 |

カレーの日



| 25日(月) | 26日(火) | 27日(水) | 28日(木) | 29日(金) |
|--|--|---|--|--|
| 白ごはん 牛乳 サバの塩焼き 塩サバ すいとん汁 すいとん 大根 にんじん カット里芋 青ねぎ つきこんにゃく 干しいたけ カットうす揚げ 削り節パック みそ 白みそ もぐちゃん味付け(個袋) 味付けのり | 減量白ごはん 牛乳 厚焼き卵 厚焼き卵 かしのすき焼き 鶏肉 糸こんにゃく 白ねぎ 白菜 冷凍焼き豆腐 にんじん たまねぎ カットえのきたけ 三温糖 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 炒め油 ぼんかん(直送) ぼんかん | 柿の葉寿司(さけ)(直送) 牛乳 豆腐バーグのおろし煮 豆腐バーグ 大根おろし しょうが こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし さんびろごぼろ ささがきごぼろ にんじん 焼きちくわ(kg) 三温糖 白いりごま 炒め油 こいくちしょうゆ 料理酒 にゅうめん汁 三輪そうめん 鶏肉 にんじん 青ねぎ カットうす揚げ カットかまぼこ 干しいたけ 削り節パック うすくちしょうゆ 本みりん | 麦ごはん 牛乳 フルコギ 大和牛 にんじん たまねぎ カットえのきたけ カットしめじ すりおろしにんにく 白いりごま ごま油 こいくちしょうゆ 三温糖 料理酒 本みりん コチジャン わかめスープ 冷凍豆腐 にんじん カットえのきたけ たまねぎ カット干しわかめ スープストック うすくちしょうゆ こしょう カットベーコン ヨーグルト(直送) ヨーグルト | 減量規格コッペパン 牛乳 白身魚のフロバンス風 白身魚フライ 揚げ油 トマト水煮 トマトケチャップ オリーブ油 すりおろしにんにく たまねぎ 食塩 二色サラダ ブロッコリー カリフラワー ノンエッグマヨネーズ(調理用) ポトフ じゃがいも たまねぎ にんじん 大根 むき枝豆 ミニウインナー スープストック うすくちしょうゆ こしょう |
| 【昔の給食】 | 【奈良県の郷土料理】 | 【奈良県の郷土料理】 | 【世界の料理(韓国)】 | 【世界の料理(フランス)】 |



2021年 令和3年 1月給食だより

今月の給食目標 地域に伝わる食文化をまもろう

あけましておめでとうございます

楽しい冬休みを過ごせましたか? いよいよ学年最後の学期となりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐには、きちんと手を洗うこと、食事をしっかり食べること、ストレスや疲れをためないことが重要です。引き続き、一人ひとりが感染予防を徹底しましょう。

さて、年末年始は生活習慣が乱れやすく、食べ過ぎや運動不足などで太りやすい時期です。規則正しい食生活を心がけるとともに意識して体を動かし、「正月太り」を解消しましょう。

1月24日~30日「全国学校給食週間」 日本の学校給食の歴史を知ろう!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。

食べ過ぎを防ぐコツ

- よくかんで味わって食べる
- 主食とおかずをバランスよく食べる
- 調味料を使い過ぎない
- 腹八分目を心がける

明治22年 (1889年)

忠愛小学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。

戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

昭和25年 (1950年)

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりしました。

昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

「おうちで作ってみよう!」 おすすめ給食レシピ

~ほうれん草のナムル~

【材料 4人分】

- にんじん 40g
- ほうれん草 100g
- もやし 60g
- ちりめんじゃこ 12g
- ごま 小1
- 薄口醤油 小2
- ごま油 小1/2
- 砂糖 小1

~作り方~

- ①ほうれん草2cm幅、にんじん千切りにする
- ②ほうれん草、にんじん、もやしを湯がき、水をよくしぼる
- ③ちりめんじゃこをさっと湯がく
- ④しょうゆ、砂糖、ごま、ごま油を合わせる
- ⑤湯がいた野菜、ちりめんじゃこを合わせ調味料で和える

昭和38年 (1963年)

主食として、ソフト麺が登場する

昭和39~43年 (1964~1968年)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

昭和51年 (1976年)

米飯給食が正式に始まる

社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」として役割も担うようになりました。

毎日の給食は、成長期のみなさんが元気に過ごせるように栄養を考えて作っています。給食を作るのに関わっている人や食材の命をいただいていることに感謝をして給食をいただきます。

| 1月24日~30日 全国学校給食週間 | 昔の給食 1月25日(月) | かしのすき焼き 1月26日(火) | 三輪そうめん 1月27日(水) | 韓国料理 1月28日(木) | フランス料理 1月29日(金) |
|--|---|---|--|---|---|
| <p>今年の「全国学校給食週間」は、昔の給食、奈良の郷土料理、世界の料理が登場します。みなさんが知っている料理は登場するでしょうか?</p> | <p>この日の献立は、明治22年学校給食が始まったメニューを再現します。今では、当たり前になっている給食ですが、戦争中などは給食が止まりました。毎日の食事に感謝して給食についてお家の人とお話をしてみてください。</p> | <p>関西地方では食用鶏肉を「かしわ」と呼んでいます。「かしのすき焼き」は、天神様(菅原道真)の冥福を祈って牛の代わりに鶏を入れたすき焼きです。奈良県では、お祝いなどの時に食べます。</p> | <p>奈良県桜井市を中心とした三輪地方で生産される「そうめん」で、奈良県の特産品です。原料に小麦粉を使い、寒さの厳しい時期に、手延べ法によって精製したもので、腰のしっかりした、煮崩れしにくい、独特の歯ごたえと、舌ざわりの良さを特徴としています。</p> | <p>韓国料理には「ビビンバ」や「ナムル」といった日本でも馴染みのある料理が多いです。今回は「フルコギ」「わかめスープ」が給食に登場します。フルコギは、韓国語で「プル=火」「コギ=肉」という意味です。「わかめスープ」は韓国では誕生日の時に食べる特別な料理だそうです。</p> | <p>フランス料理は、味もさることながら見た目が美しいことも特徴です。今回白身魚にかけるソースには、にんにくとトマトを使用しています。また、「ポトフ」はフランスの家庭料理の1つで、大き目に切ったウインナーや野菜を煮込んで作ります。</p> |