

令和4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

		12日(水)		13日(木)		14日(金)			
 <p><関東風雑煮> もち…角もち 汁…すまし</p>  <p><関西風雑煮> もち…丸もち 汁…白みそ</p> <p>お雑煮 もちが入った汁ものが「雑煮」と呼ばれ、正月などのハレの日 に食べられます。 全国各地でその地域ならではの 特徴が楽しめます。</p>		<p>コッペパン 牛乳 ハンバーグのケチャップソース 減塩ハンバーグ トマトケチャップ 三温糖 ウスターソース 花野菜サラダ カットブロッコリー カットカリフラワー ノンエッグマヨネーズ(調理用) ABCスープ カットウインナー にんじん たまねぎ キャベツ むき枝豆 ABCマカロニ こしょう うすくちしょうゆ スープストック</p>		<p>白ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 鶏の照り焼き 紅白ひまわり だいこん にんじん 食塩 三温糖 米酢 うすくちしょうゆ 液体昆布だし お雑煮 きんときにんじん だいこん カットさといも こまつな 冷凍豆腐 すいとん 白みそ みそ 削り節パック ミニフィッシュ ミニフィッシュ(個袋)</p>		<p>コッペパン 牛乳 ポークヒレカツ ポークヒレカツ 揚げ油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 野菜サラダ キャベツ にんじん きゅうり イタリアンドレッシング 肉団子のスープ 肉だんご だいこん 緑豆はるさめ にんじん チンゲン菜 たまねぎ 干しいたけ 青ねぎ うすくちしょうゆ スープストック 国産だいたい1のムース(直送) 国産だいたい1のムース(個)</p>			
<p><あんもち雑煮> (香川県) もち…あんもち 汁…白みそ</p>  <p><小豆雑煮> (山陰地方) もち…丸もち 汁…ぜんざい</p>  <p>これが だいたい (橙)</p>  <p>「だいたい」は、実が木から落ちにくく、大きく実ることから、家の繁栄を願った縁起物とされ、鏡餅や正月飾りにも使われています。</p>		 <p>あけまして おめでとう ございます</p>							
17日(月)		18日(火)		19日(水)		20日(木)		21日(金)	
<p>わかめごはん 白ごはん わかめごはんの素 牛乳 肉だんごの甘酢あん 肉だんごの甘酢あん ストックサラダ まぐろフレーク水煮 ホールコーン 切干大根 こいくちしょうゆ 三温糖 ノンエッグマヨネーズ(調理用) 豚汁 豚肉 カットうす揚げ 冷凍豆腐 たまねぎ つきこんにやく にんじん だいこん ささがきごぼう はくさい 青ねぎ みそ 削り節パック</p>		<p>麦ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 ポークカレー 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん すりおろしにんにく しょうが グリーンピース ソテードオニオン 白いんげんペースト スープストック ローリエ カレールー1 カレールー2 茎わかめのサラダ 茎わかめ たまねぎ ホールコーン にんじん 糸かまぼこ たまねぎドレッシング ヨーグルト(直送) ヨーグルト(個)</p>		<p>コッペパン 牛乳 ペンネのミートソースあえ ペンネ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ トマトケチャップ トマト水煮 ウスターソース スープストック 炒め油 こしょう 冬野菜のスープ カットウインナー じゃがいも だいこん にんじん たまねぎ はくさい ほうれん草 カットしめじ うすくちしょうゆ 本みりん スープストック ミルクコーヒー ミルクコーヒー(個)</p>		<p>白ごはん 牛乳 根菜コロッケ 根菜コロッケ 揚げ油 手作り佃煮 ちりめんじゃこ きざみ塩こんぶ 白いりごま 糸かつお 三温糖 こいくちしょうゆ 本みりん 米酢 かす汁 豚肉 だいこん にんじん はくさい カットさといも カットうす揚げ つきこんにやく 青ねぎ みそ 酒かす 削り節パック</p>		<p>米粉パン 牛乳 ハムステーキ ハムステーキ フロッキーサラダ カットブロッコリー ごまドレッシング(個袋) クリームシチュー 鶏肉 じゃがいも たまねぎ にんじん カットしめじ むき枝豆 白いんげんペースト ホワイトルウ 調理用牛乳 こしょう スープストック</p>	
<p>白ごはん 牛乳 さばの塩焼き さばの塩焼き うのはな 乾燥おから 鶏ひき肉 青ねぎ きざみこんにやく にんじん 炒め油 こいくちしょうゆ 三温糖 液体昆布だし にゅうめん汁 三輪そうめん カットうす揚げ カットかまぼこ にんじん たまねぎ 青ねぎ 干しいたけ うすくちしょうゆ 本みりん 削り節パック ふりかけ 昆布とほんのりお抹茶ふりかけ(個)</p>		<p>白ごはん 牛乳 ねぎ入り厚焼きたまご ねぎ入り厚焼きたまご かしのすき焼き 鶏肉 糸こんにやく 白ねぎ はくさい 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 りんご(直送) りんご(個袋)</p>		<p>米粉パン 牛乳 ぞうめん衣のささみフライ ぞうめん衣のささみフライ 揚げ油 ポトフ ミニウインナー じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん キャベツ むき枝豆 うすくちしょうゆ こしょう スープストック ブルーベリー&マーガリン ブルーベリー&マーガリン(個)</p>		<p>麦ごはん 白ごはん 大麦 牛乳 豚どんの具 豚肉 たまねぎ 青ねぎ しょうが 三温糖 液体昆布だし こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 錦糸たまご 飛鳥汁 鶏肉 冷凍豆腐 カットうす揚げ はくさい だいこん にんじん カットしめじ ささがきごぼう 青ねぎ しょうが みそ 調理用牛乳 削り節パック 大和まなの漬物 大和まなの漬物</p>		<p>柿の葉すし(直送) 柿の葉すし(鮭4個) 牛乳 豆腐ハンバーグのおろし煮 豆腐ハンバーグ おろし大根 しょうが こいくちしょうゆ 本みりん 液体昆布だし キャベツの塩こんぶあえ キャベツ にんじん きざみ塩こんぶ 吉野くず入りうどん 吉野くず入りうどん 鶏肉 カットかまぼこ カットうす揚げ にんじん カットしめじ 青ねぎ うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ 本みりん 削り節パック 液体かつおだし</p>	
		 <p>【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。</p>		 <p>ブロッコリー</p>					

31日(月)		平均栄養摂取量	
白ごはん	5群	栄養価	中学校
牛乳	2群	エネルギー	800kcal
はるまき	5群	たんぱく質	33.2g
揚げ油	6群	脂質	摂取エネルギーの29.5%
マーボー豆腐	1群	6つの基礎食品群	
冷凍豆腐	1群	1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります
豚ひき肉	1群	2群	カルシウム 丈夫な骨をつくれます
たまねぎ	4群	3群	ビタミンA 体の調子をとのえ、皮膚 や粘膜を健康に保ちます
にんじん	3群	4群	ビタミンC 体の調子をとのえ、 体の抵抗力を高めます
干しいたけ	4群	5群	炭水化物 エネルギー源になります
すりおろしにんにく	4群	6群	脂肪 エネルギー源になります
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			
こいくちしょうゆ			
料理酒			
でんぷん	5群		
ごま油	6群		
三温糖	5群		

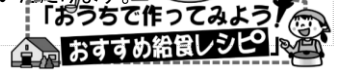
飛鳥汁

<材料(4人分)>

鶏肉(一口大に切る)	50g
木綿豆腐(サイコロ切り)	100g
うす揚げ(油ぬきして短冊切り)	20g
はくさい(2cm幅に切る)	120g
だいこん(いちょう切り)	60g
にんじん(いちょう切り)	30g
しめじ(石突きを切りほぐす)	30g
ごぼう(さがきにする)	30g
青ねぎ(輪切り)	15g
しょうが(すりおろす)	2g
みそ	36g

- ① だし汁に、鶏肉、だいこん、にんじん、ごぼうを加えて煮る。
- ② うす揚げ、豆腐、はくさい、しめじを加えて煮る。
- ③ 牛乳、みそ、しょうがのしぼり汁を加える。
- ④ 青ねぎを加えて仕上げる。

飛鳥汁は奈良県の郷土料理で、牛乳と鶏肉、季節の野菜が入ったお味噌汁です。桜井市の給食では「かつおだし」を使用していますが、「鶏ガラスープ」を使用するところもあります。寒い時期に体が温まる料理です。お鍋にしてもおいしくいただけます。



1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

1日~正月 おせち料理・お雑煮 地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。	7日 人日の節句 七草がゆ 7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。
11日 鏡開き お汁粉 歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などにに入れて食べます。	15日 小正月 あずきがゆ あずきの赤い色には、悪いものを追い払う力があると信じられており、おかゆにして食べます。

1月 給食だより

給食の歴史を知ろう



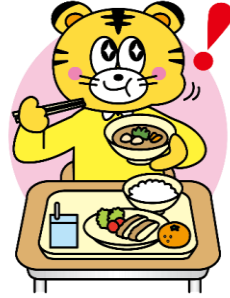
1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカの LARA (アジア救援公認団体) からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

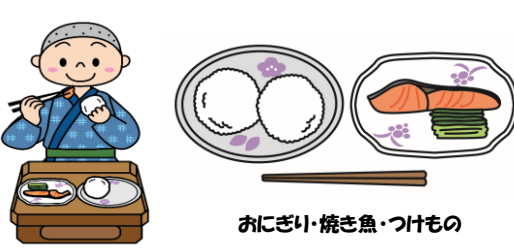
あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。

苦手な物にも「トライ」しよう!



皆さんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか? 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね!

昔の給食を見てみよう!



明治22年の給食
お弁当を持って来られない子どもたちのために、昼食を提供したのが、「給食のはじまり」と言われています。昔の学校給食は、子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善するた



郷土のおにぎり・おむすび

おにぎり(おむすび)は、形や具材など多種多様で、手軽に食べられることも魅力です。その地域ならではの、郷土のおにぎりをご紹介します。

- けんさん焼き(新潟県)**
おにぎりに、しょうがみそや甘みそなどをぬって焼いたもの。
- めはりずし(和歌山県)**
高菜漬で、大きなおにぎりをくるんだもの。
- ぼくだんおにぎり(島根県)**
丸く大きく握ったおにぎりに、岩のりを巻いたもの。

1995年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」*によって2000年に定められた記念日です。

*「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は2018年8月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。

参考: 農林水産省 Web サイト「うちの郷土料理」
(https://www.maff.go.jp/1/keikaku/syokubunka/k_ryouri/)

昭和22年ごろ



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ



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」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

今の給食は?

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物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」の役割も担っています。



三輪そうめん

奈良県の郷土料理

桜井市を中心とした三輪地方で生産されているそうめん。三輪地方は、そうめん発祥の地とも言われ、三輪そうめんはこの地方の名産品となっている。原料に小麦粉を使い、寒さの厳しい時期に作られる手延べそうめん。細長いながらコシのある独特の歯ごたえが特徴。夏は冷やしそうめんとして、冬は温かいにゅうめんとして三輪地方では年中食べられている。



柿の葉ずし

柿の葉ずしとは、一口大の酢飯を、鯖・鮭などの切り身と合わせ、柿の葉で包んだ押しずしのことで、奈良県、和歌山県、石川県などに伝わる郷土料理。柿の葉は、緑あざやかな渋柿の若葉が使われる。柿の葉には殺菌効果があるので、包むことによって保存性が高まる。



飛鳥鍋

飛鳥鍋とは、鶏がらベースのみそ汁に牛乳を加えた鍋料理で、奈良地方の郷土料理。別名、飛鳥汁。お好みで、しょうが、とうがらし、すりつぶしたごまなどを加える場合がある。飛鳥時代、中国から来た僧侶が牛乳で鍋料理を作ったのがはじまりと伝えられている。

