

令和5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

平均栄養摂取量		お正月献立 12日(木)		13日(金)	
栄養価	中学校	白ごはん	5群	コッペパン	5群
エネルギー	808kcal	牛乳	2群	牛乳	2群
たんぱく質	30.9g	さわらの西京焼き	1群	鶏肉のレモンソース	1群
脂質	摂取エネルギーの25.7%	いためなます	4群	揚げ油	6群
6つの基礎食品群		切干大根	4群	三温糖	5群
1群	たんぱく質 骨や筋肉、 血液などを作ります	にんじん	3群	レモン果汁	4群
2群	カルシウム 丈夫な骨をつくります	干しいたけ	4群	こいくちしょうゆ	1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	れんこん	4群	ポテトサラダ	5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	ちくわ(kg)	1群	じゃがいも	5群
5群	炭水化物 エネルギー源になります	米酢	4群	たまねぎ	4群
6群	脂肪 エネルギー源になります	三温糖	5群	にんじん	3群
【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。		本みりん	4群	きゅうり	4群
防災について考えよう！		うすくちしょうゆ	6群	こしょう	1群
阪神淡路大震災から1月17日で28年です。この日の給食には保存食だけできる「ストックサラダ」が登場します。災害時にも役立つ防災レシピです。		炒め油	6群	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群
少し多めに備える		お雑煮	1群	らびオリスーフ	3群
ローリングストック		鶏肉	5群	にんじん	3群
使った分だけ買い足す		すいとん	5群	たまねぎ	4群
日常生活で食べる・使う		カットさといも	5群	らびオリ	1群
【ストックサラダ】		だいこん	4群	セロリ	4群
材料：作りやすい分量		金時にんじん	3群	ホールコーン	4群
ツナ缶…1缶		こまつな	3群	スープストック	1群
ホールコーン缶…1/2缶		冷凍豆腐	1群	うすくちしょうゆ	2群
切干大根…20g		削り節パック	2群	こしょう	1群
マヨネーズ…お好みで		みそ	1群	メーブルジャム	5群
しょうゆ…少々		お正月 こんだて			
①切干大根は水で戻して切る。					
②①にツナ缶をオイル(水分)ごと加える。					
③コーン缶は水気を切って加える。					
④調味料で味を調える。					
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
わかめごはん	素ごはん	食パン	白ごはん	コッペパン	コッペパン
白ごはん	白ごはん	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
わかめごはんの素	大麦	ハムカツ	ニラまんじゅう	きのこスパゲティ	きのこスパゲティ
牛乳	牛乳	揚げ油	ニラまんじゅう	スパゲッティ	スパゲッティ
おろし豆腐ハンバーグ	チキンカレー	トマトケチャップ	ビビンバ	カットウインナー	カットウインナー
豆腐ハンバーグ	鶏肉	三温糖	豚ひき肉	すりおろしにんにく	すりおろしにんにく
おろし大根	じゃがいも	ウスターソース	にんじん	たまねぎ	たまねぎ
しょうが	たまねぎ	キャベツのソテー	カットぜんまい	にんじん	にんじん
こいくちしょうゆ	にんじん	にんじん	すりおろしにんにく	カットしめじ	カットしめじ
本みりん	すりおろしにんにく	キャベツ	ほうれんそう	カットえのきたけ	カットえのきたけ
液体こんぶだし	しょうが	こしょう	大豆もやし	カットエリンギ	カットエリンギ
じゃがいものそばろ煮	グリーンピース	スープストック	本みりん	乾燥パセリ	乾燥パセリ
じゃがいも	ソテードオニオン	うすくちしょうゆ	三温糖	スープストック	スープストック
にんじん	白いんげんペースト	炒め油	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ
たまねぎ	スープストック	かぶのクリームシチュー	料理酒	オリーブ油	オリーブ油
黒系こんにやく	ローリエ	カットかぶ	ごま油	こしょう	こしょう
カットいんげん	カレールー1	じゃがいも	白いりごま	チキンサラダ	チキンサラダ
鶏ひき肉	カレールー2	鶏肉	ぎょうざスープ	チキンフレーク	チキンフレーク
厚揚げ	ストックサラダ	たまねぎ	ブチスープぎょうざ	キャベツ	キャベツ
こいくちしょうゆ	まぐろフレーク	にんじん	にんじん	にんじん	にんじん
料理酒	ホールコーン	グリーンピース	たまねぎ	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	ノンエッグマヨネーズ(調理用)
本みりん	切干大根	炒め油	チンゲンサイ	みかんジャム	みかんジャム
三温糖	こいくちしょうゆ	白いんげんペースト	中華スープの素	みかんジャム(個袋)	みかんジャム(個袋)
液体こんぶだし	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	ホワイトルー	うすくちしょうゆ		
でんぷん		調理用牛乳	こしょう		
		スープストック	でんぷん		
		食塩			
		こしょう			
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
白ごはん	白ごはん(増量)	米粉パン	白ごはん	柿の葉寿司	柿の葉寿司
牛乳	牛乳	規格パン	牛乳	牛乳	牛乳
わかさぎの南蛮漬け	豚丼の具	米粉	さんまの梅煮	かきあげ	かきあげ
わかさぎフリッター	豚肉	牛乳	さんまの梅煮	かきあげ	かきあげ
揚げ油	たまねぎ	かぼちゃとひき肉フライ	ひじきごはんの具	揚げ油	揚げ油
にんじん	青ねぎ	かぼちゃとやまとポーク挽肉フライ	干しひじき	酢みそ和え	酢みそ和え
たまねぎ	しょうが	揚げ油	にんじん	糸かまぼこ	糸かまぼこ
うすくちしょうゆ	三温糖	冬野菜のホットサラダ	鶏肉	キャベツ	キャベツ
米酢	こいくちしょうゆ	カットブロッコリー	むき枝豆	チンゲンサイ	チンゲンサイ
三温糖	本みりん	カットカリフラワー	カットうす揚げ	にんじん	にんじん
きんぴらごぼう	料理酒	にんじん	三温糖	米酢	米酢
ささがきごぼう	錦糸卵	カットウインナー	こいくちしょうゆ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ
にんじん	飛鳥汁	ノンエッグマヨネーズ(個袋)	本みりん	みそ	みそ
ちくわ(kg)	鶏肉	鶏肉のトマト煮込み	液体こんぶだし	かやくうどん	かやくうどん
三温糖	冷凍豆腐	鶏肉	すいとん	吉野葛入りうどん	吉野葛入りうどん
こいくちしょうゆ	はくさい	キャベツ	すいとん	鶏肉	鶏肉
本みりん	しゆんぎく	たまねぎ	だいこん	カットかまぼこ	カットかまぼこ
炒め油	だいこん	にんじん	にんじん	カットうす揚げ	カットうす揚げ
三輪にゅうめん	にんじん	カットしめじ	カットさといも	にんじん	にんじん
三輪そうめん	カットしめじ	すりおろしにんにく	青ねぎ	カットしめじ	カットしめじ
鶏肉	ささがきごぼう	トマト水煮	つきこんにやく	青ねぎ	青ねぎ
にんじん	青ねぎ	スープストック	干しいたけ	うすくちしょうゆ	うすくちしょうゆ
青ねぎ	しょうが	トマトケチャップ	カットうす揚げ	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ
カットうす揚げ	みそ	ウスターソース	削り節パック	本みりん	本みりん
カットかまぼこ	調理用牛乳	赤ワイン	みそ	削り節パック	削り節パック
干しいたけ	削り節パック	食塩			
うすくちしょうゆ	大和まなの漬物	こしょう			
本みりん	大和まなの漬物	炒め油			
削り節パック					

30日(月)	31日(火)
白ごはん 5群 牛乳 2群 チキン南蛮 鶏肉のでんぷん付き 1群 揚げ油 6群 米酢 5群 三温糖 こいくちしょうゆ 6群 ノンエッグタルタルソース(個袋) キャベツのおひたし キャベツ 4群 カットうす揚げ 1群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ いわしだんごのみぞ汁 カットうす揚げ 1群 いわしのつみれ 1群 干しいたけ 4群 たまねぎ 4群 にんじん 3群 カット干しわかめ 2群 液体かつおだし 1群 みそ	麦ごはん 5群 白ごはん 5群 大麦 2群 ジョア 2群 小籠包 1群 小籠包 三色ナムル 4群 緑豆もやし 3群 にんじん 3群 チンゲンサイ 3群 うすくちしょうゆ 6群 ごま油 6群 白いりごま 6群 三温糖 5群 マーボー春雨 豚ひき肉 1群 にんじん 3群 青ねぎ 3群 干しいたけ 4群 たまねぎ 4群 ごま油 6群 しょうが 4群 すりおろしにんにく 4群 中華スープの素 5群 三温糖 5群 こいくちしょうゆ 1群 トウバンジャン 5群 こしょう 5群 緑豆はるさめ 6群 炒め油

1月給食だより

新年、あけましておめでとうございます。今年もよろしくお祈りします。さて、1月は全国学校給食週間がありますので、学校給食の歴史についてご紹介します。

今月の給食目標
給食の歴史を知ろう！

学校給食の始まり


日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まってきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

明治22年ごろ




おにぎり 塩ヅケ 漬物

大正12年ごろ



五色ごはん 栄養みそ汁

昭和17年ごろ



すいとんのみそ汁


支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946(昭和21)年に、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950(昭和25)年度からは冬季休業と重ならない1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。




1月24日~30日
全国学校給食週間

昭和22年ごろ



ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー

昭和27年ごろ



コッペパン
ミルク(脱脂粉乳)
鯨肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

現在の学校給食は、栄養のバランスはもちろん食べて学べる食育教材としての役割も担っています。今年の学校給食週間では、郷土料理や地場産物を多く使った献立が登場します。

学校給食は教育活動に

1954(昭和29)年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

昭和40年ごろ



ソフトめん
ミートソース
牛乳
フライポテト
黄桃

昭和51年ごろ



カレーライス
牛乳
塩もみ
ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。



日本の食文化を伝える給食

和食は世界無形文化遺産!

桜井市の学校給食週間は23日からはじまります!!

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)
<p>わかさぎの南蛮漬け わかさぎ釣りは冬の風物詩ですが、漁は夏から冬にかけて行われます。頭から丸ごと食べることができるのでカルシウムがたっぷりです。</p> <p>三輪にゅうめん 桜井市で古くから生産されている三輪そうめん。今月から桜井市内で「にゅうめん汁」を三輪にゅうめんと表記することになりました。</p>	<p>飛鳥汁 飛鳥汁は鶏肉や野菜の入ったみそ汁に牛乳を加えた汁物で、奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に中国から来た僧侶が牛乳でなべ料理を作ったのがはじまりと伝えられています。</p> <p>大和まな 大和まなは奈良県で生産されている大和伝統野菜の一つです。</p>	<p>米粉パン 米粉は奈良県産です。米粉のパンの入ったパンは水分量が少なく、もちりとした食感が特徴です。</p> <p>かぼちゃとひき肉フライ 奈良県産のかぼちゃと、ヤマトポークで作られたフライです。ヤマトポークは、大和牛や大和肉鶏とともに、「大和畜産ブランド」と称されています。</p>	<p>ひじきごはん 桜井市の学校給食で昔から親しまれているひじきごはん。ひじきの苦手な人もごはんによく混ぜ込むことでおいしく食べられると長く愛されてきました。</p> <p>すいとん汁 すいとんは小麦粉に水を加えてこね、塊にしたものを適当にちぎって野菜などと煮込んだ汁物です。地域で呼び方が違い、「ひつつみ」や「はっと」「だご汁」などと呼ばれます。</p>	<p>柿の葉寿司 奈良県は柿の産地でもあることから、柿の葉寿司が生まれました。海の幸と山の恵みが合わさった先人の知恵が詰まった郷土料理です。</p> <p>酢みそ和え お酢は中国から伝わり、奈良時代には酢作りが盛んに行われていました。酢の抗菌作用は古代から注目され治療にも使われていたという記録が残っています。現代でも健康に良いとされています。</p>