

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%	いためんます	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
<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>		本みりん	4群	きゅうり	4群
<p>防災について考えよう! 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。</p>		うすくちしょうゆ	6群	こしょう	1群
<p>少し多めに備える</p> <p>ローリングストック</p> <p>使った分だけ 買い足す</p> <p>日常生活で 食べる・使う</p>		炒め油	6群	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群
<p>【ストックサラダ】 材料：作りやすい分量 ツナ缶…1缶 ホールコーン缶…1/2缶 切干大根…20g マヨネーズ…お好みで しょうゆ…少々 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。</p>		お雑煮	1群	ラビオリスーフ	3群
<p>16日(月)</p>		鶏肉	5群	にんじん	3群
<p>17日(火)</p>		すいとん	5群	たまねぎ	4群
<p>18日(水)</p>		カットさといも	5群	らびオリ	1群
<p>19日(木)</p>		だいこん	4群	セロリ	4群
<p>20日(金)</p>		金時にんじん	3群	ホールコーン	4群
<p>23日(月)</p>		こまつな	3群	スープストック	1群
<p>24日(火)</p>		冷凍豆腐	1群	うすくちしょうゆ	2群
<p>25日(水)</p>		削り節パック	2群	こしょう	1群
<p>26日(木)</p>		みそ	1群	お正月 こんだて	
<p>27日(金)</p>					

日けまして
おめでと
ございませ

奈良県産
米・しめじ
青ねぎ・こまつな
みかんジャム・錦糸卵
かぼちゃのひき肉フライ
大和まなの漬物・吉野葛入りうどん
柿の葉寿司・こんにやく(製造)

桜井市産
三輪そうめん(製造)

【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。

防災について考えよう!
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。

【ストックサラダ】
材料：作りやすい分量
ツナ缶…1缶
ホールコーン缶…1/2缶
切干大根…20g
マヨネーズ…お好みで
しょうゆ…少々
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)

わかめごはん
白ごはん
わかめごはんの素
牛乳
おろし豆腐ハンバーグ
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
液体こんぶだし
じゃがいものそぼろ煮
じゃがいも
にんじん
たまねぎ
黒系こんにやく
カットいんげん
鶏ひき肉
厚揚げ
こいくちしょうゆ
料理酒
本みりん
三温糖
液体こんぶだし
でんぷん

17日(火)

素ごはん
白ごはん
大麦
牛乳
チキンカレー
鶏肉
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
ストックサラダ
まぐろフレーク
ホールコーン
切干大根
こいくちしょうゆ
ノンエッグマヨネーズ(調理用)

18日(水)

食パン
牛乳
ハムカツ
ハムカツ
揚げ油
トマトケチャップ
三温糖
ウスターソース
キャベツのソテー
にんじん
キャベツ
こしょう
スープストック
うすくちしょうゆ
炒め油
かぶのクリームシチュー
カットかぶ
じゃがいも
鶏肉
たまねぎ
にんじん
グリーンピース
炒め油
白いんげんペースト
ホワイトルー
調理用牛乳
スープストック
食塩
こしょう

19日(木)

白ごはん
牛乳
ニラまんじゅう
ニラまんじゅう
ビビンバ
豚ひき肉
にんじん
カットぜんまい
すりおろしにんにく
ほうれんそう
大豆もやし
錦糸卵
本みりん
三温糖
こいくちしょうゆ
料理酒
ごま油
白いりごま
ぎょうざスープ
ブチスープぎょうざ
にんじん
たまねぎ
チンゲンサイ
中華スープの素
うすくちしょうゆ
こしょう
でんぷん

20日(金)

コッペパン
牛乳
きのこスパゲティ
スパゲティ
カットウインナー
すりおろしにんにく
たまねぎ
にんじん
カットしめじ
カットえのきたけ
カットエリンギ
乾燥パセリ
スープストック
うすくちしょうゆ
オリーブ油
こしょう
チキンサラダ
チキンフレーク
キャベツ
にんじん
ノンエッグマヨネーズ(調理用)
みかんジャム
みかんジャム(個袋)

23日(月)

白ごはん
牛乳
わかさぎの南蛮漬け
わかさぎフリッター
揚げ油
にんじん
たまねぎ
うすくちしょうゆ
米酢
三温糖
きんぴらごぼう
ささがきごぼう
にんじん
ちくわ(kg)
三温糖
こいくちしょうゆ
本みりん
炒め油
三輪にゅうめん
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
うすくちしょうゆ
本みりん
削り節パック

24日(火)

白ごはん(増量)
牛乳
豚丼の具
豚肉
たまねぎ
青ねぎ
しょうが
三温糖
こいくちしょうゆ
本みりん
料理酒
錦糸卵
飛鳥汁
鶏肉
冷凍豆腐
はくさい
しゆんぎく
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

25日(水)

米粉パン
規格パン
米粉
牛乳
かぼちゃとひき肉フライ
かぼちゃとやまとポーク挽肉フライ
揚げ油
冬野菜のホットサラダ
カットブロッコリー
カットカリフラワー
にんじん
カットウインナー
ノンエッグマヨネーズ(個袋)
鶏肉のトマト煮込み
鶏肉
キャベツ
たまねぎ
にんじん
カットしめじ
すりおろしにんにく
トマト水煮
スープストック
トマトケチャップ
ウスターソース
赤ワイン
食塩
こしょう
炒め油

26日(木)

白ごはん
牛乳
さんまの梅煮
さんまの梅煮
ひじきごはんの具
干しひじき
にんじん
鶏肉
むき枝豆
カットうす揚げ
三温糖
こいくちしょうゆ
本みりん
液体こんぶだし
すいとん汁
すいとん
だいこん
にんじん
カットさといも
青ねぎ
つきこんにやく
干しいたけ
カットうす揚げ
削り節パック
みそ

27日(金)

柿の葉寿司
牛乳
かきあげ
かきあげ
揚げ油
酢みそ和え
糸かまぼこ
キャベツ
チンゲンサイ
にんじん
米酢
うすくちしょうゆ
みそ
かやくうどん
吉野葛入りうどん
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

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 ノンエッグタルタルソース(個袋) 6群 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 1群 豚ひき肉 3群 にんじん 3群 青ねぎ 4群 干しいたけ 4群 たまねぎ 6群 ごま油 4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 1群 こいくちしょうゆ トウバンジャン 5群 こしょう 6群 緑豆はるさめ 炒め油

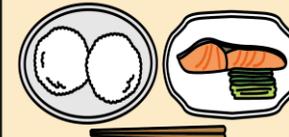
1月給食だより

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。

今日の給食目標
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	大正12年ごろ	昭和17年ごろ
 <p>おにぎり 塩ヅケ 漬物</p>	 <p>五色ごはん 栄養みそ汁</p>	 <p>すいとんのみそ汁</p>

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	昭和27年ごろ
 <p>ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー</p>	 <p>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</p>

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	昭和51年ごろ
 <p>ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃</p>	 <p>カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵</p>

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)
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。 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して表記することになりました。	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。 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。	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。 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。	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。 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。	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。 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。