

令和6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



新年、あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いいたします。
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いたします。



1月は、「おしるこ」や「大和の雑煮」など、行事食が出てきます。また、1月7日に「七草がゆ」を食べる習慣がありますが、給食では1月16日に春の七草を入れた「七草うどん」を提供します。

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粥を食べ、無病息災を願います。 なすな、はこべら、すずな、せり、こぎょう、ほとけのぎ、アザミ、アザミ	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、お汁粉などに入れて食べます。
---	--	--

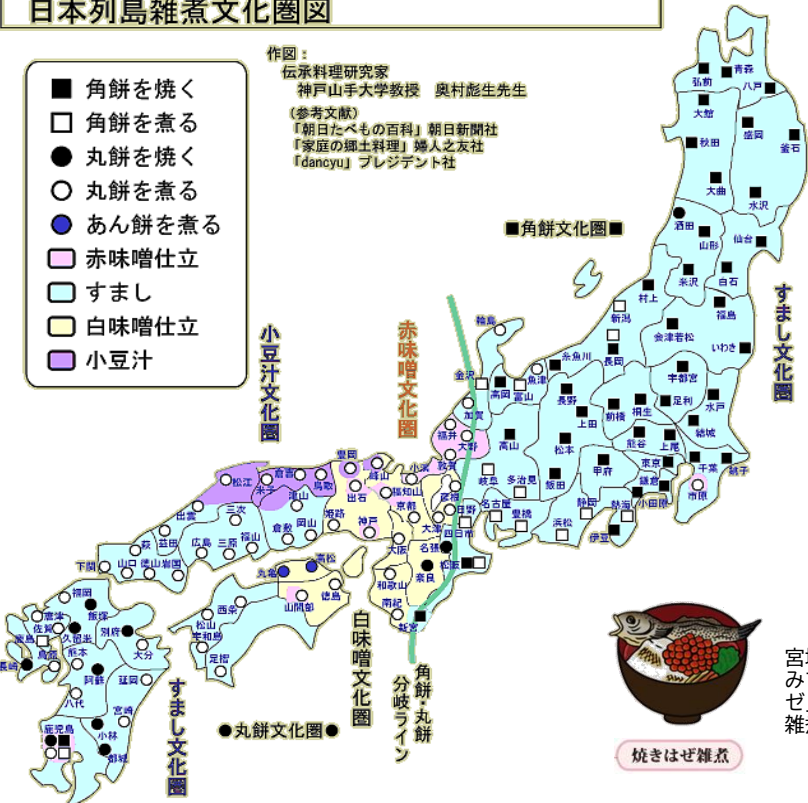
いろいろなおぞうに

お雑煮は、出汁や味付け、入れる食材など地域によって特色があります。もちも、丸もちや角もちを、焼いたり煮たり様々です。みなさんの知っているお雑煮はどんなお雑煮ですか？

日本列島雑煮文化圏図

- 角餅を焼く
- 角餅を煮る
- 丸餅を焼く
- 丸餅を煮る
- あん餅を煮る
- 赤味噌仕立
- すまし
- 白味噌仕立
- 小豆汁

作図：
伝承料理研究家 神戸山手大学教授 奥村彪生先生
 (参考文献)
 『朝日たべもの百科』朝日新聞社
 『家庭の郷土料理』婦人友社
 『dancyu』プレジデント社



奈良県では、汁からもちを取り出し、きな粉につけて食べる雑煮が有名です。



鳥根県では、あずきの煮汁に丸餅を入れた甘いお雑煮が有名です。



宮城県では、お椀からはみでるほどの焼いた「はぜ」をのせる「焼きはぜ雑煮」が有名です。

全国で食べられているお雑煮を調べるのもおもしろそうですね。

平均栄養摂取量

栄養価	中学校
エネルギー	808kcal
たんぱく質	32.5g
脂質	摂取エネルギーの26.1%

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



今月の桜井市産
三輪そうめん

今月の奈良県産

米(ヒノヒカリ)
青ねぎ しめじ
こまつな
ほうれんそう
こんにゃく
だいこん
大和まなの漬物

11日(木)		12日(金)	
増量ごはん	5群	コッペパン	5群
白ごはん	5群	牛乳	2群
大麦	5群	ウインナーのケチャップソース	1群
ポークカレー	2群	あらびきロングウインナー	1群
豚肉	1群	トマトケチャップ	1群
じゃがいも	5群	ウスターソース	1群
たまねぎ	4群	三温糖	5群
にんじん	3群	カレーキャベツ	4群
すりおろしにんにく	4群	キャベツ	4群
しょうが	4群	にんじん	3群
むき枝豆	4群	炒め油	6群
ソテードオニオン	4群	カレー粉	1群
大豆水煮	1群	スープストック	1群
スープストック	1群	ミネストローネ	1群
ローリエ	1群	鶏肉	1群
カレーウ1	1群	にんじん	3群
カレーウ2	1群	じゃがいも	3群
チキンサラダ	1群	たまねぎ	4群
チキンフレーク水煮	1群	乾燥パセリ	3群
キャベツ	4群	トマト水煮	3群
にんじん	3群	シェルマカロニ	3群
ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群	オリーブ油	5群
		スープストック	6群
		こしょう	1群

15日(月)		16日(火)		17日(水)		18日(木)		19日(金)	
白ごはん	5群	わかめごはん	5群	コッペパン	5群	白ごはん	5群	コッペパン	5群
牛乳	2群	白ごはん	5群	牛乳	2群	牛乳	2群	牛乳	2群
豚丼	1群	わかめごはんの素	2群	鶏肉のバーベキューソースかつ	1群	豚の角煮	1群	焼きそば	5群
たまねぎ	4群	牛乳	2群	鶏肉(個)	1群	ビーフン炒め	1群	調理やきそば麺	5群
糸こんにゃく	5群	ななくさうどん	2群	三温糖	5群	ビーフン	5群	炒め油	6群
にんじん	3群	うどん麺	5群	こいくちしょうゆ	1群	豚肉	1群	豚肉	1群
しょうが	4群	鶏肉	1群	本みりん	1群	たまねぎ	4群	にんじん	3群
カットいんげん	3群	カットかまぼこ	1群	レモン果汁	4群	にんじん	3群	緑豆もやし	4群
こいくちしょうゆ	3群	カットうす揚げ	1群	米酢	1群	キャベツ	4群	キャベツ	4群
三温糖	5群	にんじん	3群	りんごピューレ	4群	干しいたけ	4群	ちくわ(kg)	1群
本みりん	3群	カットしめじ	4群	でんぷん	5群	ごま油	6群	ウスターソース	1群
さつまいもの天ぷら	5群	七草ミックス	3群	小松菜サラダ	3群	中華スープの素	4群	とんかつソース	1群
さつまいも	5群	削り節パック	1群	こまつな	3群	うすくちしょうゆ	4群	たまねぎ	4群
天ぷら粉	5群	液体かつおだし	1群	キャベツ	4群	こしょう	6群	こまつな	3群
揚げ油	6群	うすくちしょうゆ	1群	ホールコーン	4群	炒め油	6群	糸かつお	1群
おしるこ	5群	こいくちしょうゆ	1群	たまねぎドレッシング	6群	餃子スープ	1群	チキンナゲット	1群
白玉だんご	5群	本みりん	1群	にんじんポタージュ	3群	プチ餃子	1群	揚げ油	6群
こしあん	5群	竹輪の磯辺揚げ	1群	にんじんペースト	3群	にんじん	3群	フルーツヨーグルト	4群
食塩	5群	ちくわ(本)	1群	白いんげんペースト	1群	たまねぎ	4群	プレーンヨーグルト	2群
		天ぷら粉	5群	たまねぎ	4群	チンゲンサイ	3群	ミックスフルーツ	4群
		青のり	2群	じゃがいも	5群	中華スープの素	4群	プレーンヨーグルト	2群
		揚げ油	6群	カットベーコン	1群	うすくちしょうゆ	4群	グラニュー糖	5群
				エリンギ	4群	こしょう	1群		
				むき枝豆	4群	でんぷん	5群		
				調理用牛乳	2群				
				生クリーム	2群				
				脱脂粉乳	2群				
				米粉	5群				
				スープストック	1群				
				食塩	1群				
				こしょう	1群				
				乾燥パセリ	3群				

22日(月)		23日(火)		24日(水)		25日(木)		26日(金)	
白ごはん	5群	サフランライス	5群	ミニきなご揚げパン	5群	白ごはん	5群	食パン(2枚)	5群
牛乳	2群	白ごはん	5群	ミニコッペパン	5群	牛乳	2群	ショア	2群
厚焼きたまごのおろしポン酢かけ	1群	サフラン	1群	揚げ油	6群	鮭の塩焼き	1群	ポークカツのシャルキュティール風	1群
厚焼きたまご	1群	牛乳	2群	きな粉(kg)	1群	鮭の切り身	1群	とんかつ	1群
おろし大根	4群	クリームシチュー	1群	グラニュー糖	5群	豚肉と高菜の炒め物	1群	揚げ油	6群
ゆずポン酢しょうゆ	1群	鶏肉	1群	食塩	2群	豚肉	1群	ソテードオニオン	4群
大和まなぢりめん	5群	じゃがいも	5群	牛乳	2群	料理酒	1群	トマト水煮	3群
大和まなの漬物	3群	にんじん	3群	ミートスパゲティ	5群	ごま油	6群	粒入りマスタード	3群
ぢりめんじゃこ	2群	たまねぎ	4群	スパゲティ	5群	にんじん	3群	白ワイン	1群
白いりごま	6群	カットしめじ	4群	オリーブ油	6群	緑豆もやし	4群	三温糖	5群
三温糖	5群	白いんげんペースト	1群	すりおろしにんにく	4群	高菜漬け	3群	マーガリン	6群
こいくちしょうゆ	5群	小麦粉	5群	たまねぎ	4群	白いりごま	6群	スープストック	1群
本みりん	6群	マーガリン	6群	にんじん	3群	三温糖	5群	米酢	1群
料理酒	2群	調理用牛乳	2群	豚ひき肉	1群	本みりん	1群	ポトフ	5群
三輪ちゅうめん	5群	脱脂粉乳	2群	三温糖	5群	うすくちしょうゆ	1群	じゃがいも	5群
三輪そうめん	5群	スープストック	2群	赤ワイン	4群	じゃがいものみぞ汁	5群	たまねぎ	4群
カットうす揚げ	1群	こしょう	3群	マッシュルーム水煮	4群	じゃがいも	5群	にんじん	3群
カットかまぼこ	1群	ハンバーグのケチャップソース	3群	トマト水煮	3群	にんじん	3群	だいこん	4群
にんじん	3群	ハンバーグ	1群	トマトケチャップ	1群	カットうす揚げ	1群	むき枝豆	4群
たまねぎ	4群	トマトケチャップ	1群	ウスターソース	3群	青ねぎ	3群	ミニウインナー	1群
青ねぎ	3群	三温糖	5群	スープストック	3群	冷凍豆腐	1群	うすくちしょうゆ	1群
干しいたけ	4群	ウスターソース	5群	ごぼうサラダ	1群	みそ	1群	こしょう	1群
うすくちしょうゆ	4群	茎わかめのサラダ	1群	ささがきごぼう	4群	白みそ	1群	スープストック	1群
本みりん	2群	茎わかめ	2群	にんじん	3群	削り節パック	1群	いちごジャム	5群
削り節パック	4群	たまねぎ	4群	むき枝豆	4群			いちごジャム(個袋)	5群
		ホールコーン	4群	チキンフレーク水煮	1群				
		にんじん	3群	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	6群				
		糸かまぼこ	1群	三温糖	5群				
		かんきつドレッシング	6群	うすくちしょうゆ	1群				
				おさかなソーセージ	1群				
				魚肉ソーセージ(個袋)	1群				

29日(月)		30日(火)		31日(水)	
白ごはん	5群	白ごはん	5群	黒糖パン	5群
牛乳	2群	牛乳	2群	規格パン	5群
わかさぎの南蛮漬け	2群	かしわのすきやき	1群	黒糖	2群
わかさぎの天ぷら	2群	鶏肉	1群	牛乳	5群
揚げ油	6群	糸こんにゃく	5群	ちゃんぽん	5群
にんじん	3群	白ねぎ	4群	ラーメン麺	1群
たまねぎ	4群	はくさい	4群	豚肉	4群
うすくちしょうゆ	4群	焼き豆腐	1群	キャベツ	4群
米酢	5群	にんじん	3群	緑豆もやし	4群
三温糖	5群	たまねぎ	4群	にんじん	3群
あいませ	4群	カットえのきたけ	4群	青ねぎ	3群
干しいたけ	4群	三温糖	5群	なると	1群
だいこん	4群	本みりん	4群	しょうが	4群
にんじん	3群	料理酒	4群	たまねぎ	4群
れんこん	3群	こいくちしょうゆ	5群	こしょう	4群
カットうす揚げ	1群	大和の雑煮	5群	中華スープの素	1群
ちくわ(kg)	1群	やきもち(個)	5群	うすくちしょうゆ	1群
刻み昆布	2群	里芋	5群	はるまき	5群
白いりごま	6群	祝だいこん	4群	揚げ油	6群
液体かつおだし	6群	金時にんじん	3群		
うすくちしょうゆ	5群	こまつな	3群		
上白糖	5群	削り節パック	3群		
米酢	1群	白みそ	1群		
あおさのみぞ汁	1群	みそ	1群		
冷凍豆腐	4群	きな粉(個袋)	1群		
たまねぎ	4群				
カットえのきたけ	4群				
あおさのり	2群				
みそ	1群				
削り節パック	1群				

2024年 令和6年

1月給食だより

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

昭和22年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

昭和25年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年代ごろの給食

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。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

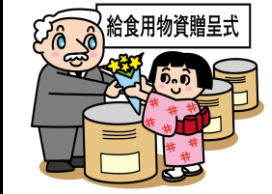
ミートスパゲティ・牛乳・フレンチサラダ

昭和50年代ごろの給食

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。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

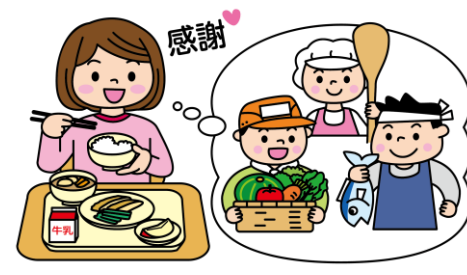
学校給食のはじまりは、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあつた小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのため、お昼ごはんを無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。



その後、戦争が終わっても日本の食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。海外に住む日本人がはたらきかけ、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開しました。

★1946年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、1950年度からは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。

★1954年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。



★子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、2005年に「食育基本法」が成立しました。そして2008年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました。現在、学校給食は、食育の「教材」としても活用されています。



時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきます。