令和5年1月分 小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

			毎月19日	毎月19日は「食育の日」 ☆みんなですすめる『食育の"					桜井市立学校給食センター	
平均栄養摂取量			日月けまして				お正月献立 12日(木) しろごはん	きいろ	13日(金) コッペパン	きいろ
栄養価	小学校				()		ぎゅうにゅう		牛乳	あか
エネルギー	662kcal		まめでとう	_	奈良県産 こめ・しめじ		さわらのさいきょうやき さわらの西京焼き	あか	といにくのレモンソース 鶏肉のでんぷん付き	あか
エネルキー	002KCal		\$ 5.5.02	7	あおねぎ・こまつな		いためなます	7. 1311	揚げ油 三温糖	きいろ きいろ
たんぱく質	25.7g		1744- 4		みかんジャム・きんしたまご		切干大根 にんじん	みどり みどり	ニ 二温福 レモン果汁	みどり
脂質	摂取エネルギーの	21.8%	桜井市産 三輪そうめん		かぼちゃのひきにくフライ やまとまなのつけもの		干ししいたけ れんこん	みどり	こいくちしょうゆ ポ テトサラダ	!
					よしのくずいりうどん		ちくわ(kg)	みとり あか	ホアトサフタ じゃがいも	きいろ
<i>t</i>	+00500	<u> </u>			かきのはずし・こんにゃく(製造		米酢 🙀	1+1.7	たまねぎ	みどり
良べる	ものの3つの	動き	【カミカミ 】のマーク	か			三温糖本みりん	きいろ	にんじん きゅうり	みどり みどり
	T		ある献立は、かみごたえのある				うすくちしょうゆ	 	こしょう	!
			ずです。しっかりかんで食べま	しょう。			炒め油 おぞうに	きいろ	ノンエッグマヨネーズ(調理用) ラビオリスープ	けさいろ
赤	おもにからた		防災について考えよう	REST	申淡路大震災から1月17日で28年で	ਰ	鶏肉	あか	にんじん	みどり
45	つくる食品	Ď	かりべに グ・しっんかり	この	の日の給食には保存食だけでできる	9.	すいとん カットさといも	きいろ きいろ	たまねぎ ラビオリ	みどり あか
			少し多めに備える	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	ストックサラダ 」が登場します。 書時にも役立つ防災レシピです。		だいこん 金時にんじん	みどり みどり	セロリ ホールコーン	みどり みどり
		h6_			ストックサラダ〕		こまつな	みどり	スープストック	か とり
まもに熱や力の もとになる食品			' y-	料:作りやすい分量 ナ缶…1缶		冷凍豆腐 削り節パック	あか	うすくちしょうゆ	į	
		ローリングストック	木-	-ルコーン缶…1/2缶 F大根…20g		みそ	あか あか	こしょう メープルジャム	į	
				▽ =	「八禄 ZOS ヨネーズ…お好みで ょうゆ…少々				メープルジャム(個袋)	きいろ
	±	<u>J643</u>		①t	切干大根は水で戻して切る。		都正月 4	2		<u> </u>
おもにからだの調子を		②①にツナ缶をオイル(水分)ごと加える。 使った分だけ 日常生活で ③コーン缶は水気を切って加える。								
শক্ত	をとのえる食品		買い足す 食べる・使う ④調味料で味を調える。				ZWKZ			1
16日(月)		 防災献立			19日(木)		20日(金)			
わかめごはん		むぎごはん		しょくパン		しろごはん		コッペパン	きいろ	
白ごはんわかめ	ん ごはんの素	きいろ あか			ぎゅうにゅう ハムカツ	あか	ぎゅうにゅう ニラまんじゅう	あか	牛乳 きのこスパゲティ	あか
ぎゅうにゅう	•		ぎゅうにゅう	あか	ハムカツ	あか	ニラまんじゅう	あか	スパゲッティ	きいろ
おろしとう	ふハンバーグ ンバーグ	あか	チキンカレー	あか	揚げ油 トマトケチャップ		ビビンパ 豚ひき肉	あか	カットウインナー すりおろしにんにく	あか みどり
おろしナ	大根	ぬどり	じゃがいも	きいろ	三温糖	きいろ	にんじん	みどり		みどり
しょうが	ド っしょうゆ	みどり		みどり みどり	ウスターソース キャベツのソテー	į	カットぜんまい すりおろしにんにく	みどり みどり	にんじん カットしめじ	みどり みどり
本みりん		すりおろしにんにく	みどり	にんじん	みどり	ほうれんそう	みどり	カットえのきたけ	みどり	
液体こんぶだし じゃがいものそぼろに			みどり みどり	キャベツ こしょう	みどり	大豆もやし 錦糸卵	みどり あか	カットエリンギ 乾燥パセリ	みどり みどり	
じゃがいもきいろ		* * *	みどり	スープストック		本みりん	07/3	スープストック	ا	
		みどり みどり	白いんげんペースト スープストック	みどり	うすくちしょうゆ 炒め油	 きいろ	三温糖 こいくちしょうゆ	きいろ	うすくちしょうゆ オリーブ油	 きいろ
黒糸こんにゃく		きいろ	ローリエ	みどり	かぶのクリームシチュー	!	料理酒		こしょう	[-0.7
カットい 鶏ひき!	んげん	みどり あか	カレールウ1 カレールウ2		カットかぶ じゃがいも	みどり きいろ		きいろ きいろ	チキンサラダ チキンフレーク	 あか
厚揚げ			ストックサラダ		鶏肉	あか	ぎょうざスープ	-0.5	キャベツ	みどり
こいくち料理酒	しょうゆ		まぐろフレーク	あか みどり	たまねぎ にんじん	みどり みどり	プチスープぎょうざ にんじん	あか みどり	にんじん ノンエッグマヨネーズ(調理用)	みどり
本みりん	6		切干大根	みどり	グリンピース	みどり	たまねぎ	みどり	みかんジャム	i
三温糖	んぶだし	きいろ	こいくちしょうゆ ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいる	炒め油 白いんげんペースト	きいろ みどり	チンゲンサイ 中華スープの素	みどり	みかんジャム(個袋)	きいろ
でんぷん		きいろ	プラエグノベコイ・ 八(両星州)		ホワイトルウ	i	うすくちしょうゆ	i		i
		ストックサラダの材料は缶	詰	調理用牛乳 スープストック	あか	こしょう でんぷん	きいろ		İ	
			と乾物です。	<u>_</u>	食塩		C703070			İ
7		■ 日頃から保存食を定期的に べて、慣れておくことも防		こしょう	į		-		į	
		11 511 133 133 33			į		į		į	
	23日(月)		24日(火)		25日(水)	<u>i </u>	26日(木)	<u>i</u>	27日(金)	i
しろごはん			しろごはん(ぞうりょう)		こめこパン		しろごはん	5群	かきのはずし(サケ・3こ)	きいろ
ぎゅうにゅうわかさぎの	う なんばんづけ	あか	ぎゅうにゅう ぶたどんのぐ	あか	規格パン 米粉		ぎゅうにゅう さんまのうめに	2群	ぎゅうにゅう かきあげ	あか
わかさ	ぎフリッター	あか	豚肉		ぎゅうにゅう	-, ,	さんまの梅煮	1群	かきあげ	みどり
揚げ油にんじん		きいろ みどり		あか みどり	かぼちゃとひきにくフライ かぼちゃとやまとポーク挽肉フライ	みどり	ひじきごはんのぐ 干しひじき	 2群	揚げ油 すみそあえ	きいろ
たまねる	ぎ	みどり	しょうが	みどり	揚げ油	きいろ	にんじん	3群	糸かまぼこ	あか
うすくち 米酢	しょうゆ	: 	三温糖 こいくちしょうゆ	さいろし	ふゆやさいのホットサラダ カットブロッコリー	みどり	鶏肉 むき枝豆 ごう	1群 3群	キャベツ チンゲンサイ	みどり みどり
三温糖		きいろ	本みりん		カットカリフラワー	みどり	カットうす揚げ	1群	にんじん	みどり
きんぴらご ささがき	枈 ブ/ヂネ	みどり	料理酒 錦糸卵	あか	にんじん カットウインナー	みどり あか	三温糖 こいくちしょうゆ	5群	米酢 うすくちしょうゆ	İ
にんじん	6	みどり	あすかじる		ノンエッグマヨネーズ(個袋)	6群	本みりん	Ϊ	みそ	あか
ちくわ() 三温糖		あか きいろ		あか あか	といにくのトマトにこみ 鶏肉	きいろ あか	液体こんぶだし すいとんじる	į	かやくうどん 吉野葛入りうどん	きいろ
こいくち	しょうゆ		はくさい	みどり	キャベツ	みどり	すいとん	5群	鶏肉	あか
本みり/ 炒め油		きいろ		みどり みどり	たまねぎ にんじん	みどり みどり	だいこん にんじん	4群 3群	カットかまぼこ カットうす揚げ	あか あか
みわにゅうと		1	にんじん	みどり	カットしめじ	みどり	カットさといも	5群	にんじん	みどり
三輪そ 鶏肉	つめか	きいろ あか		みどり みどり	すりおろしにんにく トマト水煮	みどり みどり	青ねぎ つきこんにゃく	3群 5群	カットしめじ 青ねぎ	みどり みどり
にんじん		みどり	青ねぎ	みどり	スープストック	- /	干ししいたけ	4群	うすくちしょうゆ	
青ねぎ カットう		みどり あか	•	みどり あか	トマトケチャップ ウスターソース	<u> </u>	カットうす揚げ 削り節パック	1群 2群	こいくちしょうゆ 本みりん	<u> </u>
カットか	まぼこ	あか	調理用牛乳	あか	赤ワイン	<u> </u>	みそ	1群	削り節パック	あか
干ししし うすくち	いたけ しょうゆ	みどり	削り節パック やまとまなのつけもの	あか	食塩 こしょう	 - -		 - 		
本みりん	6	 		みどり	炒め油	きいろ		 - 		1
削り節ん	ハック	あか				! !		 - 		
		!		! !		 		! ! 		!
		!				1		i i		1

30日(月) 31日(火) しろごはん むぎごはん きいろ ぎゅうにゅう あか 白ごはん 大麦 チキンなんばん きいろ 鶏肉のでんぷん付き あか あか ・ ショウロンポウ きいろ 揚げ油 あか 米酢 小籠包 三温糖 きいろ さんしょくナハル みどり こいくちしょうゆ 緑豆もやし みどり ノンエッグタルタルソース(個袋) きいろ にんじん キャベツのおひたし チンゲンサイ みどり みどり うすくちしょうゆ キャベツ カットうす揚げ ごま油 あか 三温糖 きいろ 白いりごま きいろ こいくちしょうゆ 二温糖 きいろ ボーはるさめ けしだんごのみそしる あか あか カットうす揚げ 豚ひき肉 みどり いわしのつみれ あか にんじん みどり みどり 干ししいたけ 青ねぎ みどり みどり きいろ みどりみどり たまねぎ 干ししいたけ にんじん たまねぎ カット干しわかめ あか ごま油 みどりみどり 液体かつおだし しょうが みそ あか すりおろしにんにく 中華スープの素 三温糖 きいろ こいくちしょうゆ あか トウバンジャン こしょう みどり きいろ 緑豆はるさめ 炒め油



こんげつ きゅうしょくひょう 今月の給食目標 給食の歴史を知ろう!

A TO THE PARTY OF

新年、あけましておめでとうございます。 され 今年もよろしくお願いします。 がっぱんこくがっこうきゅうしょくのうかんさて、1月は全国学校給食週間がありますので、 がっこうきゅうとく ねきし 学校給食の歴史についてご紹介します。

学校給食の始まり

まの始まり にほん かっこうきゅうしょく かいじ ねん やまかたけんつるおかまち げん つるおかし 日本の学校給食は、1889 (明治 22) 年、山形県鶴岡町 (現・鶴岡市) に たいとく じ ほう 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 しばいる まわ きょう とな こめ やさい かね つか ます かてい こく しょく 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 じょうい こ がっこうきゅうしょく こ しょうい

じょうい こ がっこうきゅうしょく こ えいよう かいぜん ほうほう くに しょうれい 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 かくち ひろ せんそう しょくりょうぶそく えいきょう じっし

され、各地へ広まっていきましたが、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 塩ザケ 清物



五色ごはん

大正 12 年ごろ



すいとんのみそ汁

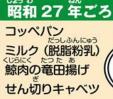
支援物資による学校給食の再開

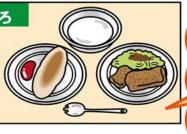
せんそう まっ こ えいょうじょうたい あっか しんぱい しょうわ ねん 戦争<mark>が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946 (昭和 21) 年に、アメリカの</mark> ララ きゅうえんこうにんだんたい きゅうしょくようぶっし きぞう う よくねん がつ がっこうきゅうしょく さいかい LARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。 とうしょ きゅうしょくようぶっし そうていしき おこな がっ かっこうきゅうしょくかんしゃ ひ しょうわ 当初は給食用物資の贈呈式が行われた 12 月 24 日を 「学校給食感謝の日」 としましたが、1950 (昭和 25) なんと とうききゅうぎょう かさ がつ か にち ぜんごくがっこうきゅうしょくしゅうかん さだ 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 00 トマトシチュー ミルク (脱脂粉乳)





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 繋べる食育教材としての役 割も置っています♪ ニヒヒ がっこう きゅうしょくしゅうかん 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。

きょう いく かつ どう 学校給食は教育活動に

しょうわ ねん かっこうきゅうしょくほう こうぶ しこう かっこうきゅうしょく きょういくかつどう じっ し 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、 しょくせいかっ と ま かんきょう おお へんか がっこうきゅうしょく ないょう か 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 單ごろ ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト

昭和 51 年ごろ

ジャム

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。





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)

わかさぎのなんばんづけ

黄桃

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。

みわにゅうめん

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。

あすかじる

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。

やまとまな

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。

こめこパン

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、もっちりとした食感が特徴です。

かぼちゃとひきにくフライ

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

ひしてごけん 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。

すいとんじる

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、「ひっつみ」や 「はっと」「だご汁」などと呼ばれ る。

かきのはずし

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 知恵がつまった郷土料理です。

すみそあえ

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。