

1月給食だより



1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大嘗寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。その後、大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するために、各地へ広がりましたが、戦争による食糧不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日に、LARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの一週間を「全国学校給食週間」とすることにしました。

バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」がくられ、学校給食は「教育活動(学習)」のひとつとして位置づけられるようになりました。当時の給食のパンと脱脂粉乳が中心でしたが、その後、ビン牛乳が取り入れられ、昭和51(1976)年にご飯が取り入れられると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立の内容が充実していきました。

このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」という願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な生活を送ることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

災害時の『食』を備えまじょう

今から31年前の1995年1月17日に阪神・淡路大震災が発生しました。その後も東日本大震災、能登半島地震、洪水、台風など、日本はたびたび災害が発生し、そのたびに防災備蓄の重要性が見直され、今ではたくさんの種類の非常食や保存食が出回るようになりました。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、普段から備えておく必要があります。

災害時は日常と大きく生活が変わるため、心身ともに大きなストレスがかかります。そんな中、食べたことのない非常食や保存食を食べることは、子どもたちにとっても大きな不安要素となります。普段からローリングストック(回転備蓄)をして、食べ慣れておくことで安心

です。
1月15日は、給食に長期間保存ができるストックカレーや、乾物で作るサラダ等を提供します。一人ひとりが災害について考えるきっかけになるといいなと思います。

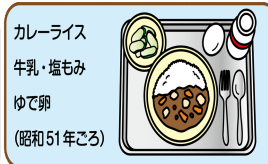
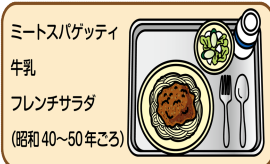
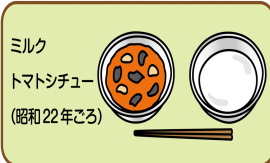
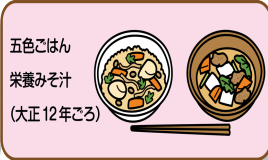
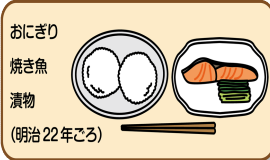
★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる
非常食
アルファ化米、缶詰、ビスケットなど

ローリングストックで備える
日常食品
お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の
持ち歩き用品
飲料水、チョコレート・おめなどの菓子

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ひます。引き続きよろしくお願ひいたします。



1月の行事と食べ物

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9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
地域や家庭によつ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、無病息災を願ひます。

平均栄養摂取量

栄養価	小学校
エネルギー	675kcal
たんぱく質	27.0g
脂質	摂取エネルギーの29.6%

食べものの3つの働き

あか	おもにからだをつくる食品
き	おもに熱や力のもとになる食品
みどり	おもにからだの調子をととのえる食品

人日の節句 9日(金)		
黒糖パン	規格パン	きいろ
黒糖		きいろ
牛乳		あか
七草うどん	うどん麺	きいろ
	鶏肉	あか
	かまぼこ	あか
	うす揚げ	あか
	にんじん	みどり
	しめじ	みどり
	七草ミックス	みどり
	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	
かき揚げ	液体かつおだし	
	野菜のかき揚げ	きいろ
	揚げ油	きいろ

12日(月)	鏡開き献立 13日(火)	14日(水)	非常食献立 15日(木)	16日(金)
<div>成人の日</div> <div>1月15日は鏡開き</div> <div>鏡もちを小さく割っておしるこなどにいれ、無病息災を願って食べる行事です。もちを小さくするのに、包丁などを使うのは武士の切腹を連想させるため縁起が悪いと言われ、木槌や手で割ります。また、「割る」ではなく「開く」という縁起のよい言葉が使われます。 給食では、13日におしるこが登場します！</div>	<div>白ごはん</div> <div>牛乳</div> <div>豚汁の具</div> <div>豚肉</div> <div>たまねぎ</div> <div>こんにやく(糸)</div> <div>にんじん</div> <div>さやいんげん</div> <div>しょうが</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>三温糖</div> <div>本みりん</div> <div>長いも揚げ</div> <div>長いも揚げ</div> <div>揚げ油</div> <div>食塩</div> <div>おしるこ</div> <div>白玉だんご</div> <div>こしあん</div> <div>食塩</div>	<div>コッペパン</div> <div>牛乳</div> <div>ウインナーのケチャップソース</div> <div>ロングウインナー</div> <div>トマトケチャップ</div> <div>ウスターソース</div> <div>三温糖</div> <div>サワーキャベツ</div> <div>キャベツ</div> <div>にんじん</div> <div>三温糖</div> <div>食塩</div> <div>米酢</div> <div>うすくちしょうゆ</div> <div>粒マスタード</div> <div>ABCスープ</div> <div>ベーコン</div> <div>にんじん</div> <div>たまねぎ</div> <div>むき枝豆</div> <div>じゃがいも</div> <div>ABCマカロニ</div> <div>スープストック</div> <div>食塩</div> <div>こしょう</div> <div>うすくちしょうゆ</div>	<div>増量麦ごはん</div> <div>白ごはん</div> <div>大麦</div> <div>ジョア</div> <div>ストックカレー</div> <div>ストックカレー</div> <div>ストックサラダ</div> <div>チキンフレーク水煮</div> <div>ホールコーン</div> <div>切干大根</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>三温糖</div> <div>ノンエッグマヨネーズ(調理用)</div> <div>おさかなソーセージ</div> <div>おさかなソーセージ(個袋)</div>	<div>コッペパン</div> <div>牛乳</div> <div>鶏肉のバーベキューソースかけ</div> <div>鶏もも肉(個)</div> <div>三温糖</div> <div>こいくちしょうゆ</div> <div>本みりん</div> <div>レモン果汁</div> <div>米酢</div> <div>りんごピューレ</div> <div>でんぶん</div> <div>小松菜サラダ</div> <div>小松菜</div> <div>にんじん</div> <div>ホールコーン</div> <div>まぐろフレーク水煮</div> <div>たまねぎドレッシング</div> <div>にんじんのポタージュ</div> <div>にんじん</div> <div>にんじんペースト</div> <div>白いんげんペースト</div> <div>たまねぎ</div> <div>じゃがいも</div> <div>大和鶏肉のひき肉</div> <div>エリンギ</div> <div>むき枝豆</div> <div>調理用牛乳</div> <div>生クリーム</div> <div>脱脂粉乳</div> <div>米粉</div> <div>スープストック</div> <div>食塩</div> <div>こしょう</div> <div>乾燥パセリ</div>

19 日 (月)		20 日 (火)		21 日 (水)		22 日 (木)		23 日 (金)	
白ごはん	きいろ	減量白ごはん	きいろ	コッペパン	きいろ	白ごはん	きいろ	コッペパン	きいろ
牛乳	あか	牛乳	あか	牛乳	あか	牛乳	あか	牛乳	あか
あじの塩焼き		鶏ごぼうごはんの具		みどラーメン		ちくわの磯辺揚げ		ハンバーグの ケチャップソース	
あじの一夜干し	あか	鶏ひき肉	あか	ラーメン麺	きいろ	ちくわ	あか	ハンバーグ	あか
ひしきの磯煮		ごぼう	みどり	豚肉	あか	天ぶら粉	きいろ	トマトケチャップ	
干しひじき	あか	にんじん	みどり	キャベツ	みどり	青のり	あか	三温糖	きいろ
にんじん	みどり	むき枝豆	みどり	たまねぎ	みどり	揚げ油	きいろ	ウスターソース	
鶏肉	あか	しょうが	みどり	にんじん	みどり	ゆず大根		コールスローサラダ	
むき枝豆	みどり	うすくちしょうゆ		緑豆もやし	みどり	ゆず大根	みどり	キャベツ	みどり
平天	あか	本みりん		ちゃんぽんかまぼこ	あか	カレーにゅうめん		ホールコーン	みどり
うす揚げ	あか	液体かつおだし		しょうが	みどり	三輪そうめん	きいろ	にんじん	みどり
こいくちしょうゆ		炒め油	きいろ	ホールコーン	みどり	牛肉	あか	コールスロードレッシング	きいろ
本みりん		厚焼きたまご		すりおろしにんにく	みどり	うす揚げ	あか	ペンのクリーム煮	
三温糖	きいろ	厚焼きたまご	あか	みそ	あか	かまぼこ	あか	ペンネ	きいろ
液体こんぶだし		みぞれ汁		トウバンジャン		奈良のしめじ	みどり	鶏肉	あか
かず汁		豚肉	あか	こしょう		にんじん	みどり	にんじん	みどり
豚肉	あか	にんじん	みどり	中華スープの素		たまねぎ	みどり	しめじ	みどり
大根	みどり	大根	みどり	揚げぎょうざ		青ねぎ	みどり	たまねぎ	みどり
にんじん	みどり	たまねぎ	みどり	ぎょうざ	あか	カレールウ1		むき枝豆	みどり
ミニ絹揚げ	あか	冷凍豆腐	あか	揚げ油	きいろ	カレールウ2		スープストック	
里いも	きいろ	干しいたけ	みどり	バンバンジーサラダ		カレー粉		こしょう	
青ねぎ	みどり	青ねぎ	みどり	チキンフレーク水煮	あか	本みりん		小麦粉	きいろ
酒かす	きいろ	おろし大根	みどり	きゅうり	みどり	こいくちしょうゆ		マーガリン	きいろ
みそ	あか	うすくちしょうゆ		切干大根	みどり	液体かつおだし		食塩	
白みそ	あか	本みりん		にんじん	みどり			バルメザンチーズ	あか
削り節パック		食塩		バンバンジー`レッシング` (個袋)	きいろ			生クリーム	あか
		液体かつおだし						調理用牛乳	あか
		削り節パック						炒め油	きいろ

全		国		学		校		給		食		週		間	
26 日 (月)		27 日 (火)		28 日 (水)		29 日 (木)		29 日 (木)		30 日 (金)		30 日 (金)		30 日 (金)	
～はじまりの給食～		～お正月献立～		～桜井市の姉妹都市の料理～		～奈良県の郷土料理～		～奈良県の郷土料理～		～給食生まれの人気メニュー～		～給食生まれの人気メニュー～		～給食生まれの人気メニュー～	
明治時代に始まった給食は、おにぎり、焼き魚、漬物でした。		奈良県で食べられている「大和の雑煮」と、奈良県北部の郷土料理「かしわのすき焼き」が登場します。		桜井市の友好姉妹都市、フランスのシャルトル市で食べられる、マスタードやトマトを使ったソースをかけたポークカツが登場します。		奈良県で昔から食べられている「鶏の竜田揚げ」、「奈良のっぺ」、「飛鳥汁」が登場します。		奈良県で昔から食べられている「鶏の竜田揚げ」、「奈良のっぺ」、「飛鳥汁」が登場します。		揚げパンは、実は給食が発祥のメニューです。昭和27年に東京の小学校で作られ、そのおいしさから今でも大人気のメニューです。		揚げパンは、実は給食が発祥のメニューです。昭和27年に東京の小学校で作られ、そのおいしさから今でも大人気のメニューです。		揚げパンは、実は給食が発祥のメニューです。昭和27年に東京の小学校で作られ、そのおいしさから今でも大人気のメニューです。	
白ごはん	きいろ	白ごはん	きいろ	コッペパン	きいろ	白ごはん	きいろ	白ごはん	きいろ	ミニきな粉揚げパン	きいろ	ミニコッペパン(乳成分なし)	きいろ	ミニコッペパン(乳成分なし)	きいろ
牛乳	あか	牛乳	あか	ジョア	あか	牛乳	あか	牛乳	あか	揚げ油	きいろ	揚げ油	きいろ	揚げ油	きいろ
鮭の塩焼き	あか	かしわのすき焼き	あか	ポークカツ	あか	鶏の竜田揚げ	あか	鶏肉	あか	きな粉	あか	きな粉	あか	きな粉	あか
鮭	あか	鶏肉	あか	揚げ油	きいろ	三温糖	きいろ	三温糖	きいろ	グラニュー糖	きいろ	グラニュー糖	きいろ	グラニュー糖	きいろ
豚肉と高菜の炒め物	あか	こんにやく(糸)	きいろ	ソテードオニオン	みどり	こいくちしょうゆ	きいろ	料理酒	きいろ	食塩	あか	料理酒	あか	料理酒	あか
豚肉	あか	白ねぎ	きいろ	トマト水煮	みどり	しょうが	きいろ	しょうが	きいろ			しょうが	きいろ	しょうが	きいろ
料理酒	あか	白菜	みどり	粒マスタード	みどり	でんぷん	きいろ	でんぷん	きいろ			でんぷん	きいろ	でんぷん	きいろ
ごま油	きいろ	にんじん	みどり	白ワイン	きいろ	揚げ油	きいろ	揚げ油	きいろ			揚げ油	きいろ	揚げ油	きいろ
にんじん	みどり	たまねぎ	あか	三温糖	きいろ	奈良のっぺ	きいろ	奈良のっぺ	きいろ			奈良のっぺ	きいろ	奈良のっぺ	きいろ
切干大根	みどり	焼き豆腐	みどり	マーガリン	きいろ	里いも	きいろ	里いも	きいろ			里いも	きいろ	里いも	きいろ
高菜漬け	みどり	えのきたけ	きいろ	スープレーストック	きいろ	にんじん	きいろ	にんじん	きいろ			にんじん	きいろ	にんじん	きいろ
白いりごま	きいろ	三温糖	きいろ	米酢	きいろ	こんにやく(板)	きいろ	こんにやく(板)	きいろ			こんにやく(板)	きいろ	こんにやく(板)	きいろ
三温糖	きいろ	本みりん	きいろ	花野菜サラダ	きいろ	干しいたけ	きいろ	干しいたけ	きいろ			干しいたけ	きいろ	干しいたけ	きいろ
本みりん	きいろ	料理酒	きいろ	ブロッコリー	みどり	厚揚げ	きいろ	厚揚げ	きいろ			厚揚げ	きいろ	厚揚げ	きいろ
こいくちしょうゆ	きいろ	こいくちしょうゆ	きいろ	カリフラワー	みどり	大根	きいろ	大根	きいろ			大根	きいろ	大根	きいろ
根菜のみぞ汁	あか	大和の雑煮	きいろ	ノンエッグマヨネーズ(調理用)	きいろ	むき枝豆	あか	むき枝豆	あか			むき枝豆	あか	むき枝豆	あか
うす揚げ	あか	里いも	きいろ	ジュリエンスープ	あか	うすくちしょうゆ	あか	うすくちしょうゆ	あか			うすくちしょうゆ	あか	うすくちしょうゆ	あか
にんじん	みどり	祝いだいこん	みどり	鶏肉	あか	本みりん	みどり	本みりん	みどり			本みりん	みどり	本みりん	みどり
大根	みどり	金時人参	みどり	にんじん	みどり	三温糖	きいろ	三温糖	きいろ			三温糖	きいろ	三温糖	きいろ
ごぼう	みどり	小松菜	あか	たまねぎ	あか	液体こんぶだし	きいろ	液体こんぶだし	きいろ			液体こんぶだし	きいろ	液体こんぶだし	きいろ
じゃがいも	きいろ	みそ	あか	キャベツ	みどり	飛鳥汁	あか	飛鳥汁	あか			飛鳥汁	あか	飛鳥汁	あか
青ねぎ	みどり	白みそ	あか	えのきたけ	みどり	鶏だんご	あか	鶏だんご	あか			鶏だんご	あか	鶏だんご	あか
みそ	あか	削り節パック	きいろ	乾燥パセリ	みどり	うす揚げ	あか	うす揚げ	あか			うす揚げ	あか	うす揚げ	あか
削り節パック	あか	焼きもち(個)	あか	スープストック	きいろ	白菜	みどり	白菜	みどり			白菜	みどり	白菜	みどり
		きな粉(個袋)	あか	こしょう	きいろ	にんじん	みどり	にんじん	みどり			にんじん	みどり	にんじん	みどり
				うすくちしょうゆ	きいろ	奈良のしめじ	きいろ	奈良のしめじ	きいろ			奈良のしめじ	きいろ	奈良のしめじ	きいろ
						青ねぎ	みどり	青ねぎ	みどり			三温糖	きいろ	三温糖	きいろ
						しょうが	みどり	しょうが	みどり			うすくちしょうゆ	きいろ	うすくちしょうゆ	きいろ
						みそ	あか	みそ	あか						
						白みそ	あか	白みそ	あか						
						調理用牛乳	あか	調理用牛乳	あか						
						削り節パック	あか	削り節パック	あか						

いろいろなお雑煮

お雑煮は、出汁でしゅや味付けあじつけ、入れる食材しょくざいなど地域ちいまによって特色とくしよくがあります。

「もち」も、丸いもちまるや四角いもちしかくを、焼いたり煮たり様々さまざまです。なかには、あんこあんこが入ったもちはいを入れる地域ちいまもあります。

みなさんの知っているお雑煮おぞうじはどんなお雑煮おぞうじですか？

奈良県

今月の奈良県産・県内製造

米・青ねぎ・奈良のしめじ
こんにゃく(県内製造)

今月の桜井市産・市内製造

三輪そうめん・こまつな

○献立や材料は、都合により変更することがありますのでご了承ください。
○食材の産地については、桜井市のホームページをご覧ください。

日本列島雑煮文化圏図

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

- 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



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。



しまねけん
島根県では、あずき
の煮汁に丸餅を入れ
た甘いお雑煮が有名
です。



みやぎけん わん
宮城県では、お椀か
らはみでるほどの焼
いた「ハゼ」をのせ
る「焼きはぜ雑煮」
ゆづめい
が有名です。



香川県では、いりこ
だしの白みそ仕立て
の汁に、あんこ入り
の丸餅を入れます。