

学校給食予定献立表 1月

* 1月24日～30日までは、全国学校給食週間です。
 * 1月24日～30日は、ふるさとの食再発見週間でもあります。
 * 献立は、材料等の都合により変更することがあります。

三豊市観音寺市学校組合立三豊中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
12水	小煮干しのごまがらめ 紅白なます 黒豆 あずきご飯 紅白雑煮	とり肉 黒大豆 牛乳 かえり	金時にんじん 葉ねぎ はくさい しめじ かぶ だいこん きくらげ	県産ヒノヒカリ あずき 三温糖 餅 中ざら糖 黒ごま ごま	777 kcal 32.2 g 15.6 g 1.8 g
13木	だいこんとこまつな のサラダ みかん カレ- そぼろ コッペパン 地元野菜の ミルクスープ	ぶた肉 大豆 ベーコン 牛乳 ちりめん	にんじん 小松菜 金時にんじん ブロッコリー れんこん にんにく しょうが だいこん セロリ みかん	コッペパン こめ粉 県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 ごま油 ごま	799 kcal 32.3 g 27.1 g 2.4 g
14金	鯖の味噌煮 キャベツのごまあえ 麦ご飯 七草汁	さば 白みそ とり肉 牛乳 ちりめん	小松菜 金時にんじん 葉ねぎ しょうが はくさい だいこん かぶ キャベツ 切干し大根	県産ヒノヒカリ おおむぎ 三温糖 ごま油 ごま	798 kcal 36.6 g 24.3 g 1.6 g
17月	みかん 小煮干しのレ モン煮 ひじき入りカ レ-ピラフ ブロッコリーの シチュー	とり肉 青大豆 ぶた肉 大豆 牛乳 ひじき 脱脂粉乳 かえり	金時にんじん ブロッコリー パセリ たまねぎ とうもろこし はくさい レモン果汁 みかん	県産ヒノヒカリ こむぎ粉 三温糖 バター サラダ油	772 kcal 33.1 g 18.2 g 2.1 g
18火	ファイバーサラダ りんご 青のりポテト 米粉パン きのごりソフト	とり肉 ゆで大豆 牛乳 粉チーズ あおのり ちりめん	にんじん パセリ 金時にんじん たまねぎ きくらげ えのきたけ にんにく ごぼう キャベツ りんご	米粉パン 県産ヒノヒカリ じゃがいも サラダ油 ごま	775 kcal 32.5 g 23.0 g 2.1 g
19水	はまちの塩焼き 小松菜のおひたし 麦ご飯 野菜たづな みそ汁	はまち 牛乳 ちりめん	小松菜 金時にんじん 葉ねぎ キャベツ だいこん えのきたけ はくさい	県産ヒノヒカリ おおむぎ ごま	745 kcal 33.0 g 22.6 g 1.9 g
20木	ひじきのマリネ いかのさらさ揚げ 黒糖パン 英字マカロニ スープ	いか ぶた肉 牛乳 ひじき ちりめん チーズ	金時にんじん 小松菜 葉ねぎ しょうが だいこん はくさい きくらげ	黒糖パン 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 英字マカロニ 揚げ油 サラダ油	811 kcal 36.7 g 24.8 g 2.6 g
21金	キウイ・レタスとキャベツ ルーツのサラダ 冬野菜のカレー	ぶた肉 牛乳 脱脂粉乳 ちりめん	金時にんじん ブロッコリー だいこん れんこん にんにく レタス キャベツ キウイフルーツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ サラダ油 ごま	803 kcal 30.8 g 20.9 g 2.4 g
24月	みかん 百花の雪花 いりこ飯 うちこみ汁	青大豆 とり肉 油揚げ 豆腐 かえり 牛乳	金時にんじん 葉ねぎ 百花 ごぼ だいこん みかん	県産ヒノヒカリ さといも 生うどん サラダ油	752 kcal 32.3 g 18.4 g 2.3 g
25火	ブロッコリーのサラダ いちご レタス入り野 きな粉揚げパン 菜のスープ	きな粉 ベーコン ぶた肉 牛乳 ちりめん	金時にんじん ブロッコリー たまねぎ レタス いちご	コッペパン 三温糖 じゃがいも 揚げ油 サラダ油 ごま	763 kcal 30.0 g 31.0 g 2.2 g
26水	はまちの照り焼き ちしゃもみ 麦ご飯(小) しっぽうどん	とり肉 豆腐 はまち 油揚げ 牛乳 ちりめん	金時にんじん 葉ねぎ はくさい だいこん レタス キャベツ	県産ヒノヒカリ おおむぎ 生うどん 中ざら糖 三温糖 ごま	847 kcal 42.8 g 28.9 g 2.4 g
27木	キウイ・ゆで野菜 ルーツガリックチキン さつまいものシ 全粒粉パン チュー	とり肉 ぶた肉 牛乳	にんにく キャベツ たまねぎ きくらげ エリンギ キウイフルーツ	全粒粉パン こむぎ粉 サラダ油 バター	772 kcal 42.0 g 23.3 g 2.4 g
28金	釜揚げいりこの磯 辺揚げ みかん 白菜のおひたし 麦ご飯 けんちん汁	卵 とり肉 油揚げ 豆腐 牛乳 釜あげいりこ あおのり ちりめん	小松菜 にんじん 金時にんじん 葉ねぎ はくさい ごぼう だいこん ぶなしめじ しょうが みかん	県産ヒノヒカリ おおむぎ こむぎ粉 揚げ油 ごま サラダ油	836 kcal 32.3 g 23.8 g 1.5 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
31月	えびと大豆のから揚げ 白菜のぼん酢あえ 麦ご飯 豚汁	大豆 かつお節 ぶた肉 油揚げ 牛乳 ちりめん 小えび	金時にんじん 葉ねぎ はくさい ごぼう だいこん	県産ヒノヒカリ おおむぎ こめ粉 揚げ油	769 kcal 32.6 g 22.4 g 2.2 g



1月24日～30日は、『全国学校給食週間』です。

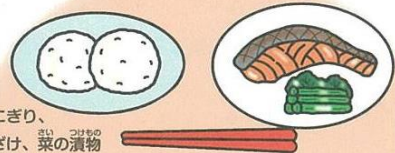
日本の学校給食の歴史は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛(ちゅうあい)小学校で、弁当を持ってくることができない児童を対象に、昼食(おにぎり、焼き魚、漬け物)を出したのが始まりです。その後、給食は全国に広まりましたが、第二次世界大戦が激しくなると給食は中止になり、食べるものが不足したため、たくさんの子どもたちが苦しみました。戦後も食糧難は続き、子どもの栄養不足が心配されました。「ララ(アジア救済団体)」から脱脂粉乳が寄贈されると、昭和21(1946)年12月24日から東京、神奈川、千葉で学校給食が再び始まり、この日が給食記念日となりました。ただし、12月24日が冬休みに入るため、1ヵ月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としたのです。

学校給食は、成長期にある児童・生徒の心身の健全な発達のため、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することにより、健康の増進、体位の向上を図ることに加え、食に関する指導を効果的に進めるための重要な教材として各教科でも活用されます。とりわけ給食時間は、準備から片付けまでの実践を通して、児童・生徒が望ましい食習慣と食に関する実践力を身につけることができます。地場産物を活用したり、郷土料理や行事食を提供したりすることを通して、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めるなど高い教育効果も期待されています。

今月は、全国学校給食週間もあるため、地場産物をたくさん取り入れています。さつまいも、ブロッコリー、はくさい、葉ねぎ、キャベツ、レタス、こまつな、いちご、きくらげは、三豊市産です。地元には、おいしい食材がたくさんあることや、おいしい食材がたくさんとれる豊かな土地があることに感謝をしながら、地元の良さも見直しましょう。また、学校給食では、主食・主菜・副菜等をそろえて、栄養バランスが整うようにしています。毎日の給食から、主食・主菜・副菜にはどんなものがあるのか確認しましょう。特に、3年生は、あと少しで、学校給食からも卒業となります。学校給食から離れても、栄養バランスの整った食事を自分で選択できるように、給食をしっかり見て、食べていきましょう。今年度の給食も、あと3ヵ月となりました。旬の食材、地場産物を使った献立も取り入れていますので、楽しみにしてください。

栄養教諭 大平美佳

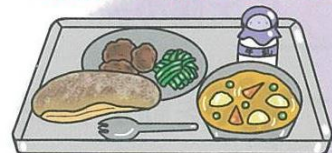
にほん さいしよ きゅうしょく
日本で最初の給食



おにぎり、
塩ざけ、菜の漬物

明治 22 (1889) 年に山形県の小学校で、貧しく
てお弁当を持ってこられない子どもたちにおにぎ
り・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始
まりです。

しょうわ じ だい きゅうしょく
昭和の時代のなつかし給食



揚げパン・くじ
らの竜田揚げ・
カレーシチュー

昔の子どもが大好きだった献立です。おじいちゃ
んやおばあちゃんには、なつかしいメニューでしょ
う。今の子どもたちの好きな給食とは、どんなとこ
ろが違うかな？