

# 学校給食予定献立表 1月



\* 1月23日～27日は、「ふるさとの食再発見週間」です。  
 \* 1月24日～30日は、全国学校給食週間です。  
 \* 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
11 水	小煮干しのレモン煮 みかん ひじき入りカレー ピラフ	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	747 kcal 32.9 g 18.2 g 2.1 g
12 木	ファイバーサラダ 青のりポテト 米粉パン きのこリゾット	ぶた肉 大豆	牛乳 粉チーズ あおのり粉 ちりめん	にんじん パセリ 金時にんじん だいこん えのきたけ にんにく ごぼう キャベツ	759 kcal 34.5 g 23.5 g 2.1 g
13 金	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	778 kcal 32.2 g 15.6 g 1.8 g
16 月	鯖の味噌煮 キャベツのごまあえ 麦ご飯 七草汁	さば 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	798 kcal 36.6 g 24.3 g 1.6 g
17 火	だいこんと こまつなのサラダ みかん カレーそば 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 だいこん にんにく しょうが キャベツ セロリ みかん	763 kcal 32.2 g 27.1 g 2.4 g
18 水	スイーツ スプリング さばの塩焼き 小松菜の おひたし 麦ご飯 野菜たっぷり みそ汁	さば	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 スイーツスプリング	756 kcal 33.2 g 22.4 g 2.0 g
19 木	いかの栗粉揚げ ひじきのマリネ 黒糖パン 英字マカロニ	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	811 kcal 36.7 g 24.8 g 2.6 g
20 金	キウイ フルーツ レタスと キャベツのサラダ 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 にんにく レタス キャベツ キウイフルーツ	793 kcal 30.5 g 21.0 g 2.4 g
23 月	えびと大豆の唐揚げ 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 えびじゃこ ちりめん	金時にんじん 葉ねぎ はくさい ごぼう だいこん	769 kcal 32.6 g 22.4 g 2.2 g
24 火	ブロッコリーのサラダ きな粉揚げパン レタス入り 野菜の 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	754 kcal 29.7 g 31.0 g 2.2 g
25 水	ぶりの照り焼き ちしやもみ 年明け八菜うどん 麦ご飯(小)	ぶた肉 豆腐 ぶり 油揚げ	牛乳 ちりめん	金時にんじん 葉ねぎ しょうが はくさい 生しいたけ たまねぎ だいこん ごぼう レタス キャベツ	870 kcal 43.0 g 30.0 g 2.4 g
26 木	キウイ フルーツ ゆで野菜 ガーリックチキン 全粒粉パン きつねもの シチュー	とり肉 ぶた肉	牛乳	小松菜 金時にんじん パセリ にんにく キャベツ たまねぎ エリンギ キウイフルーツ	768 kcal 41.9 g 23.3 g 2.4 g
27 金	みかん 百花の雪花 いりこめし うちこみ汁	青大豆 とり肉 油揚げ 豆腐	牛乳 かえり	金時にんじん 葉ねぎ 百花 ごぼう だいこん みかん	752 kcal 32.3 g 18.4 g 2.3 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
30 月	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 小いわし 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 しめじ しょうが みかん	812 kcal 32.1 g 23.8 g 1.5 g
31 火	はくさいと こまつなのサラダ 鮭のレモンソテー コッペパン 冬野菜の クリーム シチュー	さけ ぶた肉 大豆	牛乳 脱脂粉乳 ちりめん	金時にんじん ブロッコリー 小松菜 にんにく レモン果汁 たまねぎ だいこん はくさい	763 kcal 44.0 g 23.8 g 2.6 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、キャベツ、小松菜は、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、それらを育ててくれる豊かな土地があることに感謝をしながら、地元の良さを見直しましょう。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。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、給食を目と口で覚えていきましょう。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、楽しみにしててください。

栄養教諭 大平美佳