



# 1月 きゅうしょくこんだてひょう

日曜日	こ  ん  だ  て	おもなざいりょうと体の中でのほたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ  か	み  ど  り	き  い  ろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
9月	カレーライス	らんかく		こめ むぎ	652	795	給食が始まります 今日から給食が始まります。寒い季節も元気よく過ごすために、しっかり食べましょう。 ※クラスに1本ずつ、和風ドレッシングが付きます。
	ふくじんづけ	ふたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト	あぶら じゃがいも ルウ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ふくじんづけ				
	かいそうサラダ	かいそう	キャベツ きゅうり	ドレッシング			
10月	マーガリンパン			パン マーガリン	656	810	じゃがいもの栄養 じゃがいもはでんぷんが多いので、主食として食べる国もあります。果物のようにビタミンCやカリウムが含まれるため、フランスでは「大地のりんご」と呼んでいるそうです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	チーズハンバーグ	とりにく ふたにく チーズ たまご	たまねぎ	パンこ さとう あぶら			
	ポテトサラダ		きゅうり コーン	じゃがいも マヨネーズ さとう			
	やさいスープ	ベーコン	はくさい にんじん ほうれんそう		416	437	
14日	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	670	819	食物せんいをとろう 五目金平のごぼうやこんにやくには、食物せんいがたっぷり含まれます。おなかの調子を整えるはたらきがあります。よくかんで食べましょう。
	あさりのつくだに	あさり	しょうが	さとう			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ごもくきんぴら	ぎゅうにく	しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにやく	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま			
	みそしる	とうふ みそ	だいこん はだいこん		429	483	
15日	カレーなんばん			うどん	624	778	ヨーグルトで腸を元気に ヨーグルトは牛乳より消化吸収がよく、カルシウムが吸収されやすくなっています。また、おなかの善玉菌をふやして体を健康な状態にしてくれます。
	ぎゅうにゅう	ふたにく あぶらあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しろねぎ	ルウ でんぷん あぶら			
	だいずとじゃこのあげに	だいず かたくちいわし		ごま さとう あぶら でんぷん			
	ヨーグルト	ヨーグルト					
16日	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	630	764	けんちん汁 鎌倉時代、神奈川県建長寺というお寺で考えられた精進料理です。「建長寺(けんちょうじ)」がなまって「けんちん汁」になったとも言われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのしおやき	さば		あぶら			
	はくさいづけ	こんぶ	はくさい				
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん だいこん こんにやく しろねぎ	さといも ごまあぶら	403	454	
17日	くろぎとうロールパン			パン こくとうみつ	598	718	野菜たっぷりの焼きそば 焼きそばは、一品でおなかいっぱいになり満足感があります。野菜をたっぷり加えて作ると栄養のバランスも良くなります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	やきそば	ふたにく いか	キャベツ もやし にんじん しょうが	むしめん あぶら ごま			
	わかめスープ	わかめ なると	しろねぎ	ごまあぶら			
	キャンディチーズ	一人2コ	チーズ		392	422	
20日	しらすごはん	ちりめんぼし	しょうが	こめ	592	737	全国学校給食週間 毎年1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食の役割について理解を深め関心を高めることを目的としています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ツナいりあつやきたまご	たまご かつお		さとう あぶら でんぷん			
	しずおかじる	あおのり とうふ いわたら だいず	はくさい こまつな にんじん しめじ	あぶら でんぷん さとう			
	ミックスナッツ	そらめめ ひよこめめ		アーモンド あぶら	389	439	
21日	マーガリンパン			パン マーガリン	626	831	野菜を食べよう 日本人の野菜摂取量が減っています。今日の給食のように、ゆでたり、スープに入れると、かさが減って食べやすくなります。家でも意識して野菜をとりましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	くろはんぺんフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ あぶら			
	ポイルキャベツ(コンソメ)		キャベツ				
	たまごスープ	とうふ たまご	にんじん たまねぎ ほうれんそう	でんぷん	24.1	30.3	
22日	にしよくどん (かつおそぼろ) (いりたまご)	らんかく		こめ むぎ	620	767	のっぺい汁はどんな料理？ 日本各地にある郷土料理で、だし汁に野菜や鶏肉などを入れ、でんぷんでとろみをつけたすまし汁です。とろみがあることで冷めにくく、寒い季節に体が温まる料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	のっぺいじる	とりにく とうふ	だいこん にんじん こんにやく しろねぎ	さといも でんぷん			
23日	しよくパン			パン	628	841	大豆の栄養 大豆にはたんぱく質が多く含まれ「畑の肉」とも言われます。カルシウムも含まれているので、成長期のおなさんに、たくさん食べてほしい食べ物です。
	みかんジャム		みかん	さとう みずあめ			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ポークビーンズ	ふたにく だいず	たまねぎ にんじん マッシュルーム	あぶら じゃがいも さとう			
	ハムサラダ	ハム	キャベツ きゅうり コーン レモン	あぶら さとう	29.5	38.6	
24日	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	621	755	黒はんぺん おでんの具に欠かせない「黒はんぺん」。静岡では食べ慣れていますが、全国的には、はんぺんといえば「白」で、黒はんぺんは珍しいものです。※小袋のおでん粉が、一人1つ付きます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しずおかおでん	ふたもつ ぎゅうすじ こんぶ さつまあげ くらはんぺん うずらたまご おでんこ	だいこん こんにやく	じゃがいも			
	ごまあえ		もやし ほうれんそう にんじん	ごま さとう			
	にしよくゼリー		みかん いちご	さとう みずあめ	398	446	

日曜日	こ ん だ て	おもなざいりょうと体の中でののはたらき			エネルギーkcal		お知らせ
		あ か	み ど り	き い ろ	たんぱく質g		
		からだをつくる	からだのちょうしをととのえる	ねつやちからのもとになる	カルシウムmg		
27月	くろざとうロールパン			パン こくとうみつ	592 25.3 398	749 31.5 446	<b>寒い時期も牛乳を飲もう</b> 寒くなると牛乳の飲み残しが増えます。みなさんの成長に必要なカルシウムをしっかりと取りましょう。コーヒーシロップは、始めに少し牛乳を飲んでから入れると上手に混ぜられます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	コーヒーシロップ			コーヒーシロップ			
	ふゆやさいの クリームシチュー	とりにく チーズ だいず とうにゅう ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー カリフラワー	じゃがいも あぶら ルウ			
	ほうれんそうと コーンのソテー			ほうれんそう コーン		あぶら	
28火	むぎごはん			こめ むぎ	593 25.8 447	727 30.4 494	<b>生揚げはどんな食べもの？</b> 生揚げは豆腐から作られます。豆腐を厚く切って、油で揚げたものです。外側はきつね色、中は白い豆腐のままなので、豆腐や油揚げとはちがう味や食感を楽しむことができます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ	しいたけ たけのこ たまねぎ はくさい あかピーマン	ごまあぶら さとう でんぶん			
	きゅうりのちゅうかあえ		きゅうり だいこん	さとう ごまあぶら ごま			
	あじつきにぼし	かたくちいわし		さとう			
29水	ロールパン			パン	616 26.3 469	764 31.7 523	<b>ふるさと給食の日</b> ～太田ボンカン～ 1940年代に、ここ庵原で発見されました。酸味が少なく、さわやかな香りが特徴です。12月から出回り、ボンカンの中でも一番早く食べることができる品種です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	オムレツ	たまご		あぶら さとう			
	ポトフ	とりにく ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ かぶ	じゃがいも			
	ぼんかん			ぼんかん			
30木	むぎごはん	らんかく		こめ むぎ	602 21.7 359	757 26.8 401	<b>キムチチゲ</b> キムチは韓国の漬物で、家で手作りされることが多く「家庭の味」があるそうです。「チゲ」は、キムチや肉などを煮込んだ鍋料理です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	キムチチゲ	ぶたにく とうふ みそ	キムチ にんじん だいこん にら	じゃがいも ごまあぶら			
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	でんぶん あぶら こむぎこ さとう			
	パインアップル(かん)			パインアップル		さとう	
31金	むぎごはん			こめ むぎ	607 25.5 371	769 32.5 426	<b>サトイモの豆知識</b> 日本ではお米よりも早く、縄文時代から食べられていたほど、歴史の古いイモです。秋から冬が旬の野菜です。サトイモのぬめりは、食物せんいです。今日の煮物にたくさん使われています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	だいこんとさといもの ごまみそに	とりにく なまあげ みそ	だいこん こんにやく にんじん いんげん	さといも ごま さとう あぶら			
	なっとう	なっとう					
	やさいのレモンじょうゆあえ			キャベツ ほうれんそう レモン			

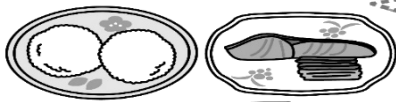
○めん類の製造過程で、そば・卵が混入する可能性があります。○パンの製造過程で、卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。



1月24日～30日「全国学校給食週間」  
**日本の学校給食の歴史を知ろう!**

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。

**明治22年 (1889年)**



忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。

戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

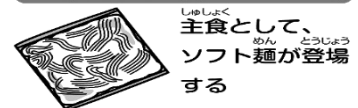
**昭和25年 (1950年)**



アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。

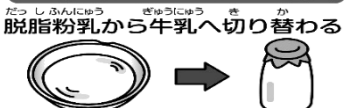
その後、時代に合わせて給食の内容もたんと変化していきました。

**昭和38年 (1963年)**



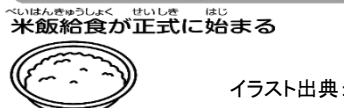
主食として、ソフト麺が登場する

**昭和39～43年 (1964～1968年)**



脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

**昭和51年 (1976年)**



米飯給食が正式に始まる

イラスト出典:「少年写真新聞社」、「学校給食」