

# 1月こんだてひょう



令和6年度 静岡市献立作成テーマ  
「食べ物のひみつを探して 楽しく 食べよう」

実施回数 16回  
静岡市立清水高部小学校  
静岡市立高部こども園

日	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
9	むぎごはん			こめ むぎ	593 Kcal 21.5 g 333 mg 1.3 g	ぶりは、冬の味覚を代表する魚です。成長にしたがって呼び名が変わるので出世魚として縁起がよいとされています。そのため、お正月料理に使う地域もたくさんあります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ぶりのみぞづけフライ	ぶり こめみそ		パンこ こむぎこ あぶら		
	はくさいづけ	しおこんぶ	はくさい	こま		
木	けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	ごぼう こんにゃく にんじん だいこん はねぎ	さといも あぶら		
10	チーズバーガー (げんまいパン)			パン げんまい さとう	592 Kcal 27.1 g 436 mg 2.2 g	パンにハンバーグとキャベツ、スライスチーズをはさんで、チーズバーガーを作って食べましょう。手で持って食べるので、給食の前にはしっかり手洗いをしましょう。
	(ハンバーグ)	とりにく ふたにく	たまねぎ	さとう バター		
	(キャベツ)		キャベツ			
	(スライスチーズ)	チーズ				
金	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
14	ポトフ	とりにく	たまねぎ にんじん こかぶ こかぶのは	じゃがいも	618 Kcal 26.7 g 292 mg 1.8 g	給食の二色丼の具は、まぐろの油漬けを使い、醤油などで味付けをして作ります。炒り卵と一緒にごはんのせて食べてくださいね。こぼさないように、気を付けて食べましょう。
	にしよくだん (むぎごはん)			こめ むぎ		
	(まぐろそぼろ)	まぐろ	しょうが えだまめ	さとう		
	(いりたまご)	たまご		さとう あぶら		
火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
15	とんじる	ふたにく とうふ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぶかねぎ	さといも	634 Kcal 29.5 g 376 mg 1.6 g	じゃがいもの香味揚げの衣には、青のりが入っています。青のりは、熱をいれることで香りがよくなります。
	ソフトめん			ソフトめん		
	ミートソース	ぎゅうにく ふたにく チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
水	じゃがいものこみあげ	あおのり		じゃがいも こむぎこ こま あぶら		
16	はっこうにゅう	にゅうせいひん		さとう	603 Kcal 25.8 g 408 mg 1.9 g	納豆は、蒸した大豆に納豆菌をつけて発酵させた食べ物です。発酵させることで、栄養やうま味が増えて栄養の吸収もよくなります。納豆には、成長期に欠かせない栄養がたっぷりです。 *5組給食なし
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さといもとだいこんの ごまみそに	とりにく なまあげ みそ	だいこん こんにゃく にんじん いんげん	さといも あぶら さとう すりこま		
木	なっとう	だいず		さとう		
17	にびたし		こまつな はくさい		590 Kcal 22.5 g 347 mg 2.1 g	温かい給食を届けるために、ギリギリまで大きな釜でクリームシチューを煮込んで作っています。素早く配せんして、温かいうちに食べて下さいね。
	ロールパン			パン		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ふゆやさいのクリームシチュー	とりにく だいず チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	たまねぎ にんじん フロッコリー カリフラワー はくさい	じゃがいも あぶら バター こむぎこ なまクリーム		
金	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	あぶら さとう		
20	いちごゼリー		いちごかじゅう	さとう みずあめ	575 Kcal 23.9 g 385 mg 1.8 g	豆腐は大豆から作られている「主に体を作るものになる」食べ物です。肉や魚、卵だけではなく、大豆製品からもたんぱく質をとりましょう。
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	マーボーとうふ	とうふ ふたにく みそ	しいたけ たけのこ しょうが にんにく はねぎ ねぶかねぎ	さとう ごまあぶら でんぷん		
月	パンサンスー		きゅうり キャベツ にんじん	はるさめ さとう ごまあぶら こま		
21	むぎごはん			こめ むぎ	603 Kcal 23.9 g 372 mg 1.9 g	さばには、血や肉を作るたんぱく質や、血液をサラサラにするEPA、頭の動きをよくしてくれるDHAという栄養素が多く含まれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそあなかけ	さば みそ	しょうが	さとう		
	おひたし		キャベツ もやし こまつな			
火	かきたまじる	とうふ たまご	にんじん たまねぎ	でんぷん		
22	マーガリンパン			パン マーガリン さとう	610 Kcal 21.2 g 295 mg 2.4 g	シチューとは、肉や野菜をスープで長時間煮込んだ料理です。今日のビーフシチューは、デミグラスソースやウスターソースをベースに野菜や肉を赤ワインと一緒に煮込んでいます。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
水	ビーフシチュー	ぎゅうにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト	あぶら じゃがいも		
23	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし	ドレッシング	580 Kcal 22.5 g 261 mg 2.2 g	酢豚は、中華料理のひとつで、豚肉を油で揚げて、いろいろな野菜と甘酢あんを絡ませた料理です。酢を使うので、疲れをとる働きもあります。 *5組給食なし
	むぎごはん			こめ むぎ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すふた	ふたにく	しょうが にんじん たけのこ たまねぎ しいたけ ビーマン	でんぷん あぶら さとう		
木	ワンタンスープ		ねぶかねぎ はくさい	ワンタン		

日 曜	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			エネルギー たんぱく質 カルシウム 食塩相当量	おしらせ
		体を作るものになる (あか)	体の調子を整えるものになる (みどり)	エネルギーのもとになる (き)		
★1月24日～1月30日は「全国学校給食週間」です。						
24	むぎごはん			こめ むぎ	586 Kcal 26.0 g 36.1 g 1.9 g	全国学校給食週間①～ふるさと給食～ 今日は、6組の6年生が考えてくれた組み合わせに、少しアレンジを加えた献立です。みんなが好き嫌いなく食べてくれること、旬の食べ物や静岡の食べ物を取り入れたことがポイントです。ボンカン、太田ボンカンという品種のものを提供します。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ふるさと給食		
	しずおかおでん	ぎゅうすじ ふたもつ こんぶ さつまあげ くろはんぺん すしほこ すずらたまこ おでんこ	こんにやく だいこん	じゃがいも さとう		
	こまつなのおひたし		こまつな はくさい			
金	ぼんかん		ぼんかん			
27	むぎごはん			こめ むぎ	557 Kcal 28.5 g 35.9 mg 2.2 g	全国学校給食週間② 明治22年に山形県の小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために、「おにぎり・鮭の塩焼き・漬物」を提供したことが給食の始まりと言われています。今日は、当時の給食を意識した献立です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さけのしおやき	さけ				
月	いそかあえ	のり	こまつな キャベツ もやし			
みそけんちんじる	とりにく とうふ みそ	ごぼう こんにやく にんじん だいこん しだいけ はねぎ		ごまあぶら		
28	さとうあげパン			パン さとう あぶら	618 Kcal 25.5 g 30.8 mg 2.1 g	全国学校給食週間③ 揚げパンは、戦後間もない頃、給食がコッパンと脱脂粉乳しかない時代にできました。砂糖がまぶしてあるので、栄養価が高く貴重な食べ物として重宝されていました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
火	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		
29	カレーライス (むぎごはん)			こめ むぎ	609 Kcal 22.6 g 33.5 g 2.6 g	全国学校給食週間④ 昭和50年代には、米飯を主食とした学校給食が正式に始まり、カレーライスが全国で登場するようになりました。現在では、給食の定番人気メニューのひとつです。
	(ルウ)	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		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
水	かいそうサラダ	わかめ くわかめ	きゅうり キャベツ	ドレッシング		
かたぬきチーズ	チーズ					
30	レーズンパン		レーズン	パン さとう	582 Kcal 20.6 g 32.3 mg 2.1 g	全国学校給食週間⑤ すいとんとは、小麦粉で作った生地をちぎったり、丸めたりしたものを入れて煮込んだ料理です。食べるものが少なかった時代に、お米のかわりに食べられていたそうです。今日の給食では、いろいろな具材と一緒に煮込んで作りました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すいとん	たまご とりにく	だいこん はくさい にんじん	ごむぎこ でんぷん		
木	だいずのあげに	だいず		でんぷん さつまいも あぶら さとう ごま		
31	むぎごはん			こめ むぎ	571 Kcal 23.4 g 43.2 mg 2.2 g	「五目」と名前のつくものには、「いろいろな食材を使った料理」という意味があります。今日の五目金平には、ごぼう・にんじん・こんにやく・いんげん・豚肉・じゃがいもを使っています。かみこたえがあるので、しっかりとよくかんで食べましょう。
	ふりかけ	かつおぶし のり		ごま さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごもくきんぴら	ふたにく	しょうが にんじん ごぼう こんにやく いんげん	じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう ごま		
金	みそしる	とうふ わかめ みそ	しめじ えのき ねぶかねぎ			

- \*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。 \*魚には、小骨が残っている場合がありますので、食べるときは注意してください。
- \*パンの製造過程で「卵、落花生、アーモンド、オレンジ、くるみ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチン等」が混入する可能性があります。
- \*表示の栄養価(エネルギー・たんぱく質・カルシウム・食塩)は3・4年生の数値です。 \*イラストは「学校給食」のものを使用しています。
- \*給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。

## 1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

学校給食の起源は、明治 22 (1889) 年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。



戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカの LARA (アジア 教授公認団体) から贈られた物資を使い、昭和 22 (1947) 年 1 月に給食が再開しました。



### 昭和 22 年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

### 昭和 25 年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッパン・ミルク・カレーシチュー

★ 昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和 25 (1950) 年度からは 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。

★ 昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

### 昭和 40 年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

### 昭和 50 年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ