

感謝の心をもって食べよう

# 1月 学校給食予定献立表



吉舎学校給食共同調理場

日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと	日	こんだてめい	あか	みどり	き	ひとこと
	新しい年がはじまりました。今年もなんでもよく食べ、元気にすごしましょう。				<b>感謝して食べよう</b>						
9	カレーライス じゃこサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん わかめ チキンハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり ブロッコリー	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう	日本では、食事の前と後に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをします。感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをして、残さず食べましょう。	23	ごはん 牛乳 高野豆腐のたまごとし もやしナムル ミニフィッシュ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご こうやどうふ いとかまぼこ ミニフィッシュ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし キャベツ にら	こめ さといも あぶら さとう ごまあぶら	<b>みよしふるさとランチの日</b>
10	ごはん 牛乳 さけのごまだれ きんぴられんこん 白玉入りすずしり汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく	れんこん にんじん こんにやく だいこん ごぼう こまつな	こめ さとう ごまあぶら しらたまもち	食事のあいさつをしよう 	24	もち麦ごはん 牛乳 わにフライ (おこのみソース) こんぶあえ みそ汁	ぎゅうにゅう わにフライ しおこんぶ かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	はくさい きゅうり だいこん にんじん しいたけ しろねぎ	こめ もろむぎ あぶら	19日(金)には今年度3回目のみよしふるさとランチの日を実施します。テーマ食材は「はくさい」です。白菜は苦みやえくみが少なく食べやすい野菜で、漬物やなべ物、炒め物やサラダなど、色んな料理に使えます。19日には地元産白菜をたっぷり使った「たっぷり白菜の中華丼」を提供予定です。旬の白菜をしっかりと味わいましょう。
11	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 米粉めんサラダ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす とうふ みそ チキンハム	たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ しろねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり みかん	こめ さとう でんぶん ごまあぶら こめこめん		25	もぶりめし 牛乳 ひじきサラダ 呉の肉じゃが	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ ひじき ツナ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ こんにやく	こめ さとう じゃがいも あぶら	
12	わかめごはん 牛乳 鶏肉のてりやき ポテトサラダ コンソメスープ みかんゼリー	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ	こめ じゃがいも ノンエッグマヨ あぶら みかんゼリー	そして、学校給食にも多くの人に関わっています。献立を考える栄養士、調理をする調理員、食料を育てる生産者、食べ物運び運送業者などです。ほかにもいろいろな人が学校給食を支えています。その人たちの感謝の心をもって食べましょう。	26	栄養たっぷりまめな丼 牛乳 根菜のごまマヨあえ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいす チキンハム	にんにく しろねぎ ほうれんそう ねぎ レモンかじゅう れんこん にんじん きゅうり ごぼう みかん	こめ むぎ あぶら さとう ノンエッグマヨ ごま	
15	ごはん 牛乳 吉野煮 マカロニサラダ ひじきふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ チキンハム ひじき かつおぶし	たまねぎ にんじん ごぼうこんにやく さやいんげん キャベツ きゅうり コーン	こめ じゃがいも あぶら さとう でんぶん マカロニ ノンエッグマヨ	29	小型コッペパン 牛乳 広島菜漬けスパゲティ ささみサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ とりにく	たまねぎ にんじん しいたけ ひろしまなづけ にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー	コッペパン スパゲティ あぶら さとう ごま レモンゼリー		
16	ごはん 牛乳 焼きししゃも みそ汁 豚肉とれんこんのスタミナ炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも れんこん あぶらあげ みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん れんこん はくさい しめじ	こめ ごまあぶら	30	ごはん 牛乳 やまのいもコロッケ ゆかりあえ ねぎと大豆のスパイススープ	ぎゅうにゅう ウインナー だいす	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん だいこん れんこん ねぎ トマトみずに	こめ やまのいもコロッケ あぶら さとう オリーブ油		
17	ごはん 牛乳 ごまみそチキンカツ おかかあえ けんちん汁	ぎゅうにゅう チキンカツ みそ かつおぶし とうふ あぶらあげ	キャベツ こまつな だいこん にんじん ごぼう	こめ あぶら さとう ごま さといも	31	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き ごまあえ 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ みそ とうにゅう	はくさい こまつな にんじん たまねぎ しろねぎ	こめ ごま さとう さつまいも		
18	ごはん 牛乳 ほきのピザ風焼き かおりあえ ビーンズスープ	ぎゅうにゅう ほき チーズ ウインナー ミックスビーンズ	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん しめじ チンゲンサイ	こめ あぶら	<b>日本の学校給食</b> 日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。現在の給食は、栄養バランスのよい食事と成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。	22	ごはん 牛乳 タンドリーチキン グリーンサラダ ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ツナ	にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー えだまめ たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	こめ さとう ワンタンのかわ	
19	たっぷり白菜の中華丼 牛乳 かぼちゃサラダ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ハム	たまねぎ にんじん はくさい しいたけ だけのこ かぼちゃ きゅうり ブロッコリー りんご	こめ むぎ あぶら でんぶん ノンエッグマヨ	<b>今月使う予定の地場産物(三次市内産)</b> ○こめ ○だいこん ○はくさい ○ほうれんそう ○しいたけ ○しろねぎ ○じゃがいも など	22	22	22	22	22	22

## 日本の学校給食

日本の学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の私立忠愛小学校で、貧しくて昼食を用意できない子どものために、無償で提供されたのが始まりといわれています。その後、戦争などで一時中断しましたが、第二次世界大戦後に再開されました。現在の給食は、栄養バランスのよい食事と成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。



今月使う予定の地場産物(三次市内産)

- こめ
- だいこん
- はくさい
- ほうれんそう
- しいたけ
- しろねぎ
- じゃがいも
- など

1月献立予定表

吉舎学校給食共同調理場

1月9日 火		1月10日 水		1月11日 木		1月12日 金		1月15日 月		1月16日 火		1月17日 水		1月18日 木		1月19日 金		1月22日 月		1月23日 火						
食品名	小分量 中分量	食品名	小分量 中分量	食品名	小分量 中分量	食品名	小分量 中分量	食品名	小分量 中分量	食品名	小分量 中分量	食品名	小分量 中分量	食品名	小分量 中分量	食品名	小分量 中分量	食品名	小分量 中分量	食品名	小分量 中分量					
牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206	牛乳	206	206			
米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91	米	70	91			
強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26	強化米	0.2	0.26			
麦	2.2	2.86				減塩炊き込みわかめ	1.8	2.34										麦	2.2	2.86						
豚もも肉	30	39	さけ	50	70	豚ミンチ	25	32.5	鶏もも肉	60	80	鶏もも肉	30	39	からふとししゃも	30	39	チキンカツ	50	60	ほき	50	70			
たまねぎ	35	45.5				アヲッシュ大豆	11	14.3	鶏もも肉	60	80	たまねぎ	30	39	揚げ油	5	6.5	白ワイン	1	1.3	豚もも肉	25	32.5			
じゃがいも	20	26	すりごま	0.2	0.26	たまねぎ	10	13	じゃがいも	1.5	1.95	じゃがいも	1.5	1.95	おろししょうが	0.2	0.26	三温糖	3	3.9	ごま油	0.2	0.26	たまねぎ	30	39
おろししょうが	0.5	0.65	牛乳	10	13	じゃがいも	1.5	1.95	じゃがいも	1.5	1.95	おろししょうが	0.2	0.26	おろししょうが	0.2	0.26	三温糖	3	3.9	ごま油	0.2	0.26	たまねぎ	15	19.5
油	1	1.3	白ごま	0.5	0.65	牛乳	10	13	じゃがいも	1.5	1.95	おろししょうが	0.2	0.26	おろししょうが	0.2	0.26	三温糖	3	3.9	ごま油	0.2	0.26	たまねぎ	15	19.5
カレールー	11	14.3	薄口醤油	1.5	1.95	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
ワスターソース	2	2.6	水	2	2.6	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
塩	0.1	0.13	薄口醤油	1.5	1.95	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
ごま油	0.01	0.013	薄口醤油	1.5	1.95	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
水	100	130	薄口醤油	1.5	1.95	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
ちりめん	2	2.6	ごま油	1	1.3	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
ごま油	2	2.6	ごま油	1	1.3	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
キャベツ	30	39	ごま油	1	1.3	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
きゅうり	10	13	ごま油	1	1.3	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
プロッコリー冷凍	10	13	ごま油	1	1.3	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
カットわかめ	0.5	0.65	ごま油	1	1.3	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
チキンナム	5	6.5	ごま油	1	1.3	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
酢	2	2.6	ごま油	1	1.3	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
三温糖	0.5	0.65	ごま油	1	1.3	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
薄口醤油	1.5	1.95	ごま油	1	1.3	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
ごま油	0.01	0.013	ごま油	1	1.3	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
			ごま油	1	1.3	じゃがいも	40	52	じゃがいも	10	13	ごま油	1	1.3	ごま油	1	1.3	ごま油	0.05	0.065	じゃがいも	40	52			
ヨーグルト	70	70																								



**給食が始まったのはいつから？**  
 日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立愛愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

**給食に牛乳が出るのはどうして？**  
 成長期に骨量を高めることは、骨つくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？



→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、発行元法人日本オーストラリアセンターの翻訳ソフトを基にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
<p>おにぎり・塩さけ・菓の漬物</p>	<p>ミルク(脱脂粉乳)・トマロッシュ</p>	<p>コッペン：ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・せんキャベツ・マーガリン</p>	<p>ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ</p>	<p>カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ</p>