

令和5年度 1月学校給食予定献立表

大野・内海・巽幼稚園、大野・内海・巽小学校、第三・巽中学校

日	曜	献立名	熱量		食品名		
			カロリー		赤色の食品 主に血液や筋肉 骨格になるもの	黄色の食品 主にエネルギーの もとになるもの	緑色の食品 主にかからだの調子を整えるもの
			小学校	中学校			
9	火	パン、牛乳 カレースパ汁、海藻サラダ	640	740	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ かいそうミックス、ツナ	パン、スパゲティ カレールウ オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ グリーンピース、もやし、きゅうり
10	水	ごはん、牛乳 鶏肉の照り焼き 紅白なます、七草風スープ	658	764	ぎゅうにゅう、しおこんぶ とりにくのてりやき ベーコン	ごはん	にんじん、だいこん、かぶ こまつな、はくさい
11	木	パン、牛乳 肉団子とかぶのシチュー ポパイサラダ	639	739	ぎゅうにゅう、にくだんご	パン、シチュールウ ドレッシング	かぶ、はくさい、にんじん、たまねぎ コーン、いんげん、ほうれんそう キャベツ
12	金	ルーローパン、牛乳 ミニぎょうざスープ	569	655	ぎゅうにゅう、ぶたにく ミニぎょうざ	ごはん こめあぶら	にんじん、たまねぎ、こまつな ほししいたけ、はくさい、ちんげんさい
15	月	ごはん、牛乳 糸こんにゃく、ナムル	570	656	ぎゅうにゅう、ぶたにく	ごはん ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、いとこんにゃく もやし、ピーマン、ほうれんそう キャベツ
16	火	パン、牛乳 コロッケ、イタリアンサラダ ABCマカロニスープ	690	802	ぎゅうにゅう、コロッケ ウインナー	パン、こめあぶら とんかつソース ドレッシング マカロニ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん たまねぎ、もやし、えのき
17	水	ゆかりごはん、牛乳 きんぴらごぼう、おかかあえ	591	682	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、かつおぶし	ごはん	ゆかり、にんじん、ごぼう、いんげん ほうれんそう、もやし、いとこんにゃく
18	木	パン、牛乳 ジビエジャージャースパめん ナタデココポンチ	703	816	ぎゅうにゅう、シカミンチ あかみそ	パン、スパゲティ こめあぶら	にんじん、たまねぎ、ピーマン みかん、パイナップル、もも ナタデココ
19	金	ごはん、牛乳 豚じゃが、変わりおひたし	580	668	ぎゅうにゅう、ぶたにく ひらてん、ひじき	ごはん、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、ほうれんそう いとこんにゃく
22	月	ごはん、牛乳 すき焼き風、ゆずあえ	609	703	ぎゅうにゅう、ぶたにく あつあげ、ささみ	ごはん	にんじん、たまねぎ、はくさい いとこんにゃく、しめじ、もやし キャベツ
23	火	パン、牛乳 ウインナーポトフ ツナマヨサラダ	670	776	ぎゅうにゅう、ウインナー ツナ	パン、じゃがいも たまごをつかって いないマヨネーズ	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー キャベツ、こまつな
24	水	セルフ高菜めし、牛乳 タイピーエン	623	720	ぎゅうにゅう、ぶたにく ちくわ	ごはん、はるさめ こめあぶら ごまあぶら	たかなづけ、たまねぎ、キャベツ にんじん、はくさい、ねぎ
25	木	パン、牛乳 まぐろのトマト煮 切り干し大根のはりはりサラダ みかん	650	771	ぎゅうにゅう、まぐろ	パン、じゃがいも オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、キャベツ きりぼしだいこん、コーン、みかん
26	金	ツェッペリンカレー、牛乳 グリーンサラダ	744	964	ぎゅうにゅう、ぶたにく ウインナー	ごはん、じゃがいも カレールウ オリーブオイル	にんじん、たまねぎ、れんこん ブロッコリー、キャベツ、きゅうり
29	月	ごはん、牛乳 鶏天、ゆかりあえ だんご汁	716	822	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、みそ	ごはん、すいとん こめあぶら さといも	もやし、キャベツ、ゆかり、はくさい にんじん
30	火	パン、牛乳 しょうがそばろ塩焼きそば フルーツ寒天	731	850	ぎゅうにゅう、ぶたミンチ	パン、こめあぶら やきそばめん	にんじん、キャベツ、たまねぎ もやし、みかん、パイナップル もも、かんてん
31	水	ごはん、牛乳 おでん、三色あえ	586	676	ぎゅうにゅう、ぶたにく ちくわ、ひらてん	ごはん	にんじん、だいこん、こんにゃく もやし、ほうれんそう

※材料の都合により、献立の一部を変更する場合がありますのでご了承下さい。

1月給食たより

1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

あけましておめでとら

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

昔の給食を見よう!

昭和22年ごろ

LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味が苦手な子どもが多かったようです。

トマトシチュー・ミルク

昭和25年ごろ

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」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

コッパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年ごろ

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティめん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

ソフトめん五目あなかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

昭和51年ごろ

昭和51年に米飯（ごはん）が正式に導入されました。当時は、ごはんを炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ごはんとおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

今の給食は？

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

