

1月献立予定表



ごはん 毎日野菜 プラスして みんなで食べると 元気がアップ!

このマークは旬の食材を使っている献立です

日	主食 汁もの 主菜 副菜	牛乳 一口メモ	食 材 名						エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量		
			赤の仲間 [血や肉になる]		緑の仲間 [からだの調子を整える]		黄の仲間 [熱や力のもとになる]				小学校	中学校
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
19水	ごはん 白菜汁 すき焼き風煮 キャベツ香り和え	牛乳	鶏肉 豚肉、焼き豆腐	にんじん	白菜、しめじ、ねぎ 玉ねぎ、ねぎ キャベツ、きゅうり	地元産コシヒカリ、強化米	ごま油	ひまわり油 白いりごま	536 kcal 25 g 12.9 g 76.5 g 2.3 g	655 kcal 29.2 g 14.2 g 98.4 g 2.7 g		
20木	五目ごはん わかめスープ いかリングフライ ブロッコリーサラダ	牛乳	鶏肉、油揚げ ベーコン いか	わかめ ブロッコリー、にんじん	ごぼう、干しいたけ 玉ねぎ、たけのこ キャベツ	地元産コシヒカリ、さとう	ごま油	ひまわり油 ひまわり油 ひまわり油	622 kcal 23.4 g 19.7 g 84.8 g 2.6 g	748 kcal 28.4 g 22.2 g 105.8 g 3.2 g		
21金	ごはん ハヤシライス 鶏肉マーマレード焼き 海藻サラダ	牛乳	鶏肉、油揚げ 豚肉 鶏肉 ハム	にんじん、トマト	玉ねぎ、グリーンピース きゅうり、キャベツ	地元産コシヒカリ、強化米	ごま油	ひまわり油 ひまわり油 ごま油	655 kcal 31.6 g 16.8 g 89.7 g 2.7 g	810 kcal 39.4 g 18.8 g 114.1 g 3.1 g		
24月	クロワッサン コーンスープ ハンバーグトマトソース 大根サラダ	牛乳	ベーコン ハンバーグ ハム	にんじん トマト	白菜、玉ねぎ、たけのこ、とうもろこし 大根、きゅうり、キャベツ	クロワッサン	ごま油	かたくり粉 さとう ひまわり油	804 kcal 28.3 g 43.8 g 73.4 g 3.0 g	953 kcal 33.4 g 52 g 87 g 3.8 g		
25火	ごはん(有機無農薬米) かぼちゃ入りみそ汁 くじらのかりん揚げ なめたけ和え	牛乳	油揚げ、みそ くじら肉	かぼちゃ、さやいんげん	玉ねぎ キャベツ、きゅうり、なめたけ	有機無農薬米	ごま油	ひまわり油、白いりごま	680 kcal 32.9 g 18.6 g 90.6 g 2.5 g	827 kcal 38.5 g 20.8 g 115.1 g 2.9 g		
26水	ごはん さわにわん 三色そばろの具 おひたし みかん	牛乳	豚肉 鶏肉、たまご ちくわ	にんじん、小松菜 にんじん	大根、ねぎ 玉ねぎ、えだまめ きゅうり、もやし	地元産コシヒカリ、強化米	ごま油	ひまわり油	632 kcal 28.1 g 18.2 g 85.4 g 2.2 g	763 kcal 32.8 g 20.4 g 107 g 2.7 g		

27 木	ごはん	～牛乳のおはなし～ 牛乳は、大町の松田乳業から届いています。大北地域、松川村、安曇野市の酪農家で育てられた牛の乳を松田乳業で加熱殺菌し瓶詰したものです。寒くて飲みにくい季節ですが、牛乳は冬が一番おいしい季節です。	豚肉、みそ		にんじん	玉ねぎ、たけのこ、辛いしいたけ	じゃがいも、さとう	ひまわり油、白すりごま、ごま油	587 kcal	737 kcal
	肉みそスープ		かじき						31.2 g	37.4 g
	かじきのハーブ焼き		大豆						20.5 g	23.3 g
	まめまめサラダ		大豆						65.7 g	89.7 g
	牛乳								3.0 g	3.8 g
28 金	ごはん	～ねぎを食べて風邪予防～ ねぎのおいしい季節です。秋から冬にかけて地域でとれたねぎを給食で使わせてもらっています。ねぎは風邪をひいたときに薬のかわりに食べられていました。体をあたためる成分が入っていたり、悪い菌をやっつけてくれます。	豚肉		にんじん、チンゲンサイ	たけのこ、白菜、玉ねぎ	かたくり粉		641 kcal	779 kcal
	四川スープ		豚肉						29.2 g	34.2 g
	鶏の唐揚げねぎソース		とりにく						18.8 g	21.2 g
	チーズサラダ			サイコロチーズ	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう		83.9 g	107.2 g
	牛乳								2.6 g	3.0 g
31 月	ごはん	～大豆・大豆製品～ 「煙の肉」と言われるほど栄養たっぷりの大豆はいろいろな食品に変身します。今日は大豆からできた豆腐たっぷりのマーボー豆腐です。栄養たっぷりのマーボー豆腐を食べて元気で過ごせますように！	豚肉、豆腐、みそ		にんじん、にら	玉ねぎ、たけのこ、辛いしいたけ、ねぎ	かたくり粉		669 kcal	843 kcal
	マーボー豆腐		えびしゅうまい						26.7 g	33 g
	えびしゅうまい(中3個)				にんじん	もやし、きゅうり	さとう		23 g	28.3 g
	野菜のナムル								84.5 g	109 g
	牛乳								2.8 g	3.5 g

昔の給食を見てみよう！

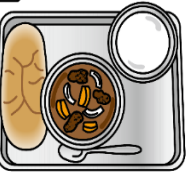
昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク

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、独特の風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ



コップパン・ミルク・カレーシチュー

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。

昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

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式めん)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。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯(ごはん)が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜を多く、おかずを作る方を調理するため、回数も多くありませんでした。

マーボー豆腐

- 【材料 4人分】
- | | |
|---------|------|
| 油 | 適量 |
| おろしにんにく | 小さじ1 |
| おろししょうが | 小さじ1 |
| 豚ひき肉 | 90g |
| 酒 | 小さじ2 |
| にんじん | 1/4本 |
| 玉ねぎ | 40g |
| しいたけ | 30g |
| ねぎ | 25g |
| にら | 25g |
| 豆腐 | 300g |
| トウバンジャン | 適量 |
| 中華だし | 小さじ1 |
| みそ | 25g |
| しょうゆ | 小さじ1 |
| かたくり粉 | 小さじ2 |

- 【作り方】
1. にんじん・玉ねぎ・しいたけは千切り、にらは2cm、ねぎはみじん切りにする。
 2. フライパンに油を入れ、にんにく・しょうが・ねぎを炒め香りが出たらひき肉・酒を入れ、ひき肉をほぐしながら炒めます。
 3. 2の肉に火が通ったらにんじん・玉ねぎ・しいたけを炒め中華だし・みそ・しょうゆ・トウバンジャンで味付けをします。(トウバンジャンは好みで量を調節してください。)
 4. 3に豆腐、にらを入れ、かたくり粉でとろみをつけ、最後にごま油を入れて、完成です。

1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

全国学校給食週間がはじまります！

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。

献立内容や、レシピについて知りたいときは、お気軽にお問い合わせください。
TEL62-6222 FAX62-6639



