

1月 給食だより

与勝緑が丘中学校

098-978-5230



あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

お年玉はもちだった!?



お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないかでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様（年神様）」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21（1946）年12月24日にLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



バラエティー豊かな献立内容に

昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立したこと、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実してきました。

このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

おにぎり



焼き魚

漬物

（明治22年ごろ）

五色ごはん

栄養みそ汁

（大正12年ごろ）

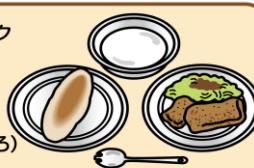
ミルク

トマトシチュー
(昭和22年ごろ)



コッペパン・ミルク

クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25~30年ごろ)



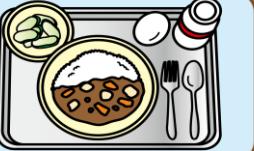
ミートスパゲッティ

牛乳
フレンチサラダ
(昭和40~50年ごろ)



カレーライス

牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和51年ごろ)



3年生リクエスト給食

3年生は、小学校1年生から9年間食べてきた給食とも、もうすぐお別れになります。そこで、「最後にこれだけは食べておきたい！」と思う給食メニューを3年生から募集し、その結果を取り入れながら1・2・3月の献立を立てています。できるだけ多くの人のリクエストに応えするため、少数意見のメニューも取り入れています。自分がリクエストしたメニューが出ているかチェックしてみてくださいね。

（献立表中の★マーク）

《料理》 1位 揚げパン(12票) 2位 ラーメン(7票) 3位 タコライス(4票)
《デザート》1位 クレープ(11票) 2位 ケーキ(10票) 3位 アイス(9票)

※「詳細献立表」には、使用する食材と、アレルギー表示義務のある8品目及び下記の品目について表示しています。

表示義務(特定原材料)8品目			その他			
えび、かに、くるみ、小麦、そば、卵、乳、落花生(ピーナッツ)			アーモンド、いか、カシューナッツ、マカダミアナッツ、りんご			
※醤油、特濃酢、酢に含まれる「小麦」は表示しておりませんが、微量の小麦成分が含まれております。						
※あおさ、もずく、ひじき、しらす、チリメン、カエリなどは収穫の際、「えび・かに」が混ざる可能性があります。						
※2枚貝には「かに」が共存しています。						
※揚げ油は、3~4回程度同一の油を使用しています。						
※給食を食べる前に、必ず内容を確認してください。						
※材料、天候等により、献立を変更する場合があります。						
※詳しい情報が必要な方、またご不明点がある場合は給食室までお問合せください。						

日	曜日	こ ん だ て	(あか) おもに体をつくる もとになる食品	(きいろ) おもにエネルギーの もとになる食品	(みどり) おもに体の調子を 整えるもとになる食品	調味料
6	火	麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
		肉じゃが	豚肉,油揚げ	じゃがいも,三温糖	人参,たまねぎ,椎茸, 小松菜,こんにゃく, いんげん,しょうが	しょうゆ,みりん, シママース,花かつお
		いわしのおかか煮 (小麦)	いわしおかか煮 (小麦)			
		大根のゆかり和え		三温糖,ごま	だいこん,きゅうり, 人参,ゆかり	ミツカン酢,シママース
		★みかん			みかん	
7	水	うちなー七草がゆ	豚肉,ツナ,白みそ	米	人参,だいこん葉, ほうれん草,クレソン, よもぎ,カンダバー	しょうゆ,シママース, ポークブイヨン,花かつお
		田芋のからあげ		田芋,揚げ油①, 三温糖		しょうゆ,みりん
		フーイリチー	豚肉,卵	麸(小麦),こめ油	人参,にら,キャベツ, たまねぎ	シママース,こしょう, しょうゆ
		ミニたい焼き		ミニたいやき(小麦)		
8	木	全粒粉パン		全粒粉パン(小麦,乳)		
		さつま芋の クリームシチュー	鶏肉,豆乳, 白いんげん豆	さつまいも, じゃがいも,こめ油	人参,たまねぎ, ブロッコリー,にんにく, マッシュルーム	白ワイン,野菜ブイヨン, ホワイトルウ(小麦), シママース,ウージパウダー, こしょう,チキンブイヨン
		ほうれん草ソテー	ベーコン	こめ油	ほうれん草,たまねぎ, 人参,コーン	しょうゆ,シママース, こしょう
		お魚グラタン	ホキ,白いんげん, ひよこ豆,豆乳, チーズ(乳)	じゃがいも, ノンエッグマヨネーズ	コーン	シママース
9	金	黒米ごはん		米,黒米,カルシウム米		
		お雑煮	錦糸卵, 結び昆布,鶏肉	白玉だんご,里芋	椎茸,小松菜, 人参,大根	シママース,しょうゆ, 花かつお
		ぶり照り焼き	ぶり	三温糖	しょうが	しょうゆ,みりん,料理酒
		野菜のごま和え		ごま,三温糖	白菜,ほうれんそう, 人参,もやし,コーン	しょうゆ,特濃酢
		あまさん			あまさん	
13	火	あわごはん		米,もちきび, カルシウム米		
		マー婆ー豆腐	木綿豆腐,豚肉, 豚レバー,赤みそ 粒状大豆タンパク	ごま油,でん粉,こめ油	人参,たまねぎ,にら, たけのこ,椎茸,きくらげ, しょうが,にんにく	チリソース,豆板醤, テンメンジャン(小麦), オイスターソース(カキエキス), シママース,こしょう, ポークブイヨン
		肉シユーマイ	肉焼壳(小麦)			
		中華和え	かまぼこ	ごま,三温糖,ごま油	もやし,きゅうり, 人参,キャベツ	しょうゆ,特濃酢, シママース
		みかん			みかん	

14	水	牛乳	ラ豆 ー乳 メゴ ンま	麺 汁	中華麺(小麦) 豚肉,豆乳	ごま	小松菜,たまねぎ, もやし,人参,椎茸, 長ねぎ,にんにく,しょうが	鶏ガラ(卵),豚骨,豆板醤, 赤だし,甜麺醤(小麦), しょうゆ,シママース,料理酒
			もちもち ベーコンチーズ	チーズ(乳), ベーコン,卵	ミックス粉(小麦,乳), サラダ油,揚げ油②			
			小松菜のナムル	錦糸卵	ごま,三温糖	小松菜,人参, 白菜,もやし	しょうゆ,ミツカン酢, シママース	
15	木	牛乳	麦ごはん		米,麦,カルシウム米			
			かんぴょうときのこの みそ汁	鶏肉,赤みそ, 白みそ		大根,かんぴょう,人参, しめじ,えのき,こんにゃく	花かつお	
			ひじき入り きんぴらごぼう	ひじき,蒸し大豆, 鶏ひき肉,ちきあぎ	三温糖,こめ油,ごま油	ごぼう,人参, にら,しょうが	料理酒,しょうゆ,みりん, 七味唐辛子,素材力鶏だし	
			★ チ キ ン 南 蛮	チキン タルタル ソース	小麦粉,でん粉, 揚げ油③	しょうが,にんにく	シママース,こしょう,料理酒	
			なかよしパン 鮭チャウダー		なかよしパン (小麦,乳)			
16	金	牛乳	なかよしパン 鮭チャウダー	ベーコン,鮭, 脱脂粉乳(乳), 白花豆, 白いんげん豆	じゃがいも,小麦粉, マーナリン(乳), こめ油	人参,たまねぎ, 白菜,ブロッコリー	ホワイトルウ(小麦), シママース,こしょう, チキンがらスープ, ウージパウダー	
			いんげんと エリンギのソテー	ベーコン	こめ油	いんげん,エリンギ, たまねぎ,人参,コーン, にんにく	シママース,こしょう	
			レンコン入り平つくね	レンコン入り平つくね (小麦)				
			いちごジャム		イチゴミックスジャム(り んご)			
19	月	牛乳	麦ごはん		米,麦,カルシウム米			
			ビーンズカレー	豚肉,蒸し大豆, レッドキドニー, 白いんげん豆, あお豆	じゃがいも,小麦粉, マーナリン(乳), こめ油	人参,たまねぎ, ピーマン,コーン, にんにく	りんごピューレ,料理酒, カレールウ(小麦),カレー粉, ウスターソース(りんご), ポークブイヨン,シママース, ウージパウダー	
			ハニーマスタードチキン	鶏肉	はちみつ	レモン	粒マスタード,しょうゆ	
			大根の甘酢づけ		三温糖	だいこん,人参,きゅうり	特濃酢,シママース	
20	火	牛乳	ごはん 肉そぼろ ナムル	米,カルシウム米 三温糖,こめ油 ごま油,ごま		もやし,人参,小松菜	シママース,しょうゆ	
			あさりとわかめ のスープ	あさり,わかめ	でん粉	人参,椎茸,えのき, 白菜,コーン	しょうゆ,シママース, 花かつお,素材力鶏だし	
			フルーツ杏仁		杏仁豆腐(乳)	黄もも,洋なし,ぶどう, パインアップル,さくらんぼ, みかん,シークワーサー果汁		
			パン ハンバーグ チーズ	パン ハンバーグ チーズ(乳)	バーガーパン (小麦,乳)			
			ミネストローネスープ コールスローサラダ デコポン	鶏肉,ベーコン	じゃがいも, 三温糖,こめ油	人参,セロリー,たまねぎ, マッシュルーム,トマト, いんげん,にんにく	ケチャップ,白ワイン, シママース,チキンブイヨン, こしょう,ウージパウダー	
21	水	牛乳				キャベツ,きゅうり, 人参,コーン	フレンチドレッシング, シママース,こしょう	
						デコポン		

3年A組
リクエスト
(11月給食
準備1位)

3年生
修学旅行
の代休

22	木	牛乳	鶏とごぼうの 炊き込みご飯	鶏肉,油揚げ	米,カルシウム米, 三温糖,こめ油	ごぼう,人参, こんにゃく,ねぎ, しめじ,しょうが	料理酒,みりん,シママース, しょうゆ,花かつお, ポークブイヨン
3年生 修学旅行		牛乳	小松菜と厚揚げの みそ汁	厚揚げ, 白みそ,赤みそ	じゃがいも	だいこん,人参,小松菜	花かつお
			魚の磯辺揚げ	ホキ,卵,青のり	小麦粉,揚げ油④		シママース
3年生 修学旅行		牛乳	いちご			いちご	
23	金		たらこスパゲティ	ベーコン,鶏肉	スパゲッティ(小麦), オリーブ油, 乳なしマーガリン	人参,たまねぎ,しめじ, マッシュルーム, ピーマン,赤ピーマン, パセリ,にんにく	乾燥辛子たらこ, シママース,こしょう, しょうゆ,チキンブイヨン
3年生 修学旅行		牛乳	黒糖バナナマフィン	牛乳,卵	小麦粉,黒糖, バター(乳)	バナナ	ベーキングパウダー
			ブロッコリーごまサラダ	ハム	三温糖,ごま	ブロッコリー,コーン, カリフラワー,人参	ごまドレッシング(小麦), しょうゆ,特濃酢
ムーチー (旧暦 12月8日)		牛乳	プルーン			プルーン	
26	月		麺 中味そば	豚肉,中身, かまぼこ	沖縄そば(小麦)		
		牛乳	島野菜チャンプルー	豚肉,ちきあぎ, 厚揚げ,糸けずり	こめ油	もやし,キャベツ,人参, 島にんじん,ピーマン,にら	シママース,しょうゆ, こしょう
			黒糖ムーチー		黒糖,三温糖, でん粉,もち粉		カーサ
27	火	牛乳	クファジューシー	豚肉,かまぼこ,昆布	米,カルシウム米, こめ油	人参,椎茸,ねぎ	ポークブイヨン, しょうゆ,みりん,シママース
		牛乳	鶏肉と冬瓜のすまし汁	鶏肉		とうがん,人参, 椎茸,小松菜	シママース, しょうゆ,花かつお
			ラフテー	豚肉	三温糖	しょうが	料理酒,しょうゆ,花かつお
		牛乳	タンカン			タンカン	
28	水		あわごはん		米,もちきび, カルシウム米		
		牛乳	鶏肉と鏡水大根 の煮付け	鶏肉,結び昆布, 厚揚げ	こめ油,三温糖	大根,人参,いんげん, こんにゃく,椎茸,しょうが	シママース,しょうゆ, みりん,料理酒,花かつお
			納豆みそ	納豆,豚肉, 麦みそ,糸けずり	三温糖,こめ油,ごま	ねぎ,しょうが	みりん
		牛乳	さばのごまだれかけ	さば	三温糖,ごま,でん粉	しょうが	しょうゆ,花かつお
29	木		麦ごはん		米,麦,カルシウム米		
		牛乳	かぶのみそ汁	鶏肉,木綿豆腐, 赤みそ,白みそ		かぶ,人参,小松菜	花かつお
			ひじき炒め	ひじき,豚肉, 蒸し大豆,ちきあぎ, 高野豆腐	こめ油,ごま油	こんにゃく,人参, ごぼう,いんげん	しょうゆ,みりん, 料理酒,シママース, 花かつお
		牛乳	くがに卵焼き	鶏ひき肉,卵, ツナ,もずく	こめ油	しいたけ,人参,小松菜	しょうゆ,みりん,花かつお
30	金		ごはん もずく丼	具 もずく,豚肉	米,麦,カルシウム米 三温糖,でん粉,こめ油	コーン,人参,小松菜, たまねぎ,にんにく, しょうが	しょうゆ,みりん,豆板醤, シママース,こしょう,花かつお
		牛乳	けんちん汁	豚肉,木綿豆腐	じゃがいも	大根,人参,ごぼう, 長ねぎ,椎茸, こんにゃく,しょうが	しょうゆ,シママース, 花かつお
			紅芋ちんすこう		小麦粉,三温糖, ラード,紅芋粉末		
		牛乳	ハーフカットバナナ			バナナ	