

1月 給食だより

2025年1月 光晴学校給食センター

新しい1年がスタートします。寒さに負けず、冬も元気に過ごしましょう。1月は給食週間があります。この機会に給食の歴史や役割を知り、給食の大切さについて考えてみるのもよいですね。

給食の始まり

学校給食は、明治22年(1889年)山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。戦時中は食料不足などにより一時中断されましたが、昭和22年(1947年)に児童の栄養改善のために再開されました。

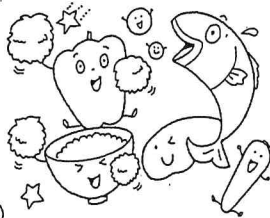
<p>明治22年(1889年)</p> <p>・おにぎり、塩さけ、粟の漬物</p>	<p>昭和22年(1947年)</p> <p>・トマトシチュー、脱脂粉乳(ミルク)</p>
<p>昭和30年(1955年)</p> <p>・コッペパン、脱脂粉乳(ミルク)、アジフライ、サラダ、ジャム</p>	<p>昭和52年(1977年)</p> <p>・カレーライス、牛乳、塩もみ、果物(バナナ)、スープ</p>

©少年福祉新聞社2024

将来の健康のために

給食の時間では、準備から片づけの実際の活動を繰り返し行うことで、望ましい食習慣と食に関する実践力を養うことができます。給食をとおして、栄養素の摂りすぎや不足を避け、栄養バランスを整えて、正しい知識と情報に基づいて、自分で「何」を「どのくらい」食べるか判断する力を身につけましょう。日頃から食品や栄養素、安全面、衛生面に関心を持ちましょう。

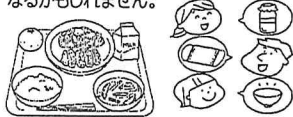
好ききらいをしないで



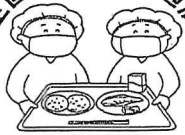
いろいろなものを食べましょう

家族で給食について語り合ってみませんか

好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみよう。今の給食と以前の給食の違うところ、同じところなどを知ることができ、給食がもっと楽しくなるかもしれません。



全国学校給食週間



光晴中学校では1月20日(月)から24日(金)に給食週間特別献立を実施します!

Q. 給食に牛乳が出るのはどうして?

成長期に骨量が高めることは、骨づ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ています。給食のない日は、ある日に比べてカルシウムが不足します。さらに、冬は気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少しがちです。休みの日は、おうちでも食事や間食などで牛乳や乳製品を摂取するようにしましょう。「将来」の健康のために「今」の食生活がとても大切になります。



月	火	水	木	金
<p>7</p> <p>↑ 牛乳のマークです。 *都合により、献立の内容を一部変更することがあります。ご了承ください。</p> <p>冬菜のひたし さといも コロッケ</p> <p>ごはん 鮭の粕汁</p> <p>エネルギー/たんぱく質 790kcal/31.0g</p>	<p>8</p> <p>ビーンズ サラダ 煮込み ハンバーグ</p> <p>ごはん 大根と 油揚げの みそ汁</p> <p>835kcal/31.6g</p>	<p>9</p> <p>ごまあえ 白身魚の たつた揚げ</p> <p>ごはん キムチ 豚汁</p> <p>754kcal/33.7g</p>	<p>10</p> <p>黒豆入り ヨーグルト あえ</p> <p>ポーク カレーライス (麦ごはん) 福神漬</p> <p>836kcal/25.7g</p>	
<p>13</p> <p>成人の日</p> <p>切り昆布の 煮つけ レバー入り メンチカツ</p> <p>ごはん みそワタシ スープ</p> <p>816kcal/31.3g</p>	<p>14</p> <p>チーズ ごま入り チキンチキン ごぼう</p> <p>わかめ ごはん にらたま スープ</p> <p>819kcal/33.9g</p>	<p>15</p> <p>のり酢あえ さばのごま ケチャップ ソースかけ</p> <p>ごはん 白菜と里芋の みそ汁</p> <p>864kcal/30.4g</p>	<p>16</p> <p>アーモンド入り フロッコリーの サラダ 乾燥小魚</p> <p>鶏肉の クリームソース カレー味ごはん</p> <p>874kcal/38.0g</p>	
<p>給食週間特別献立 ~テーマは「新潟の〇〇といたら・・・」です~</p>				
<p>20</p> <p>ルルクチェ ゼリー</p> <p>アーモンド あえ 鮭の焼き漬</p> <p>ごはん のっぺ</p> <p>736kcal/33.6g</p> <p>新潟の郷土料理といたら『のっぺ』。正月やお祝いの席で欠かせない新潟を代表する料理です。奥材や味つけ、呼び名は地域によって様々です。『鮭の焼き漬』は「鮭のまち」として有名な村上市の郷土料理です。また、フランス生まれ新潟産の『ルルクチェ』は栽培の難しさから「幻の洋梨」と呼ばれています。</p>	<p>21</p> <p>こんがり キツネの 和風サラダ 柿の種 カリカリ 鶏肉のから揚げ</p> <p>ごはん しるきーも汁</p> <p>787kcal/31.6g</p> <p>新潟のお土産といたら『柿の種』。米どころ新潟は米業の出荷額が全国トップです。衣に砕いた柿の種を加え、香ばさずと風味が増した鶏肉のから揚げを作ります。新潟市北區産さつまいも、自慢の『しるきーも』はお汁に入れます。『油揚げ』といたら長岡市榑尾の大きな油揚げが名物です。</p>	<p>22</p> <p>ごま入り たくあんあえ ポーク ハヤシ 包子</p> <p>ごはん かんずり 麻婆豆腐</p> <p>796kcal/34.6g</p> <p>新潟の戦国武将といたら『上杉謙信』。上杉謙信はヨーロッパから伝来した貴重な「唐辛子」を京都から越後國に持ち込み、農民に分け与えたといわれています。唐辛子、靴、柚子、塩から作られる「かんずり」は妙高市の伝統的な発酵調味料で、一年で一嘗い日に仕込まれることから「寒造り」とも書かれます。</p>	<p>23</p> <p>ざくざく かぼちゃ サラダ たれブリカツ</p> <p>ごはん わかめの みそ汁</p> <p>813kcal/25.1g</p> <p>新潟の世界遺産といたら『佐渡金山』。佐渡で水揚げされた「生わかめ」をみそ汁に使用します。主に佐渡沖で漁獲された「ぶり」は新潟県産米粉で作った米粉をまぶして揚げ、甘じょっぱいたれでからめます。サラダは金山に見立て、血うどんをのせてざくざくの食感を楽しめます。佐渡にちなんで献立です。</p>	<p>24</p> <p>ぼっぼ焼き 蒸しパン</p> <p>はりはり漬け 餅いなり ゆであん 卵とじ汁</p> <p>898kcal/32.8g</p> <p>新潟のお祭りといったら『ぼっぼ焼き』。蒸気が上がる様子が蒸気機関車(ポッポ)に似ている。蒸気口に笛をつけてボーボーと鳴る音で客寄せをしたことなど名前の由来は諸説あります。『はりはり漬け』は冬を越すための保存食として作られた上越地方の郷土料理で、はりはりと旨を立てて食べる食感が特徴です。</p>
<p>27</p> <p>じゃこあえ 季節の果物 (みかん)</p> <p>ほうれん草と豚肉の あんかけ</p> <p>762kcal/32.6g</p>	<p>28</p> <p>切干大根の 炒め煮 ニギスフライ (3本)</p> <p>ごはん もずく スープ</p> <p>739kcal/30.1g</p>	<p>29</p> <p>チーズ入り さつまいも サラダ ミルク デザート</p> <p>チキンライス 白菜スープ</p> <p>790kcal/24.3g</p>	<p>30</p> <p>給食なし</p>	<p>31</p> <p>給食なし</p>

1月食品表

主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。

日 (曜)	こんだて	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>エネルギーになる食品		
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
7日(火)	ごはん					米		
	鮭の粕汁	さけ 生揚げ 打ち豆 みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	酒かす つきこんにゃく		砂糖
	さといもクロック	鶏肉 大豆			たまねぎ	さといも パン粉 小麦粉 小麦粉 砂糖	植物油(なたね) 揚げ油	
	冬菜のひたし			とうな にんじん	もやし ホールコーン			
	飲むヨーグルト		無脂肪牛乳 脱脂粉乳 生クリーム				砂糖	
8日(水)	ごはん					米		
	大根と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ		こまつな	だいこん ねぎ えのきだけ			
	煮込みハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ にんにく しょうが	三温糖 でん粉	牛脂 植物油(なたね・ひまわり)	
	ピーンズサラダ	大豆 みそ		にんじん	きゅうり	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	
	牛乳		牛乳					
9日(木)	ごはん					米		
	キムチ豚汁	木綿豆腐 豚肉 みそ	昆布	にんじん には	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ はくさい にんにく しょうが	じゃがいも つきこんにゃく 砂糖 ちりめん		
	白身魚のたつた揚げ	たら				でん粉	揚げ油	
	ごまあえ			こまつな	キャベツ 切干だいこん	砂糖	ねりごま ずりごま	
	牛乳		牛乳					
10日(金)	ボークカレーライス(麦ごはん)	豚肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	米 麦 じゃがいも	カレー粉 米油	
	福神漬			にんじん しそ	だいこん なす れんこん しょうが	砂糖		
	黒豆入りヨーグルトあえ	黒大豆	プレーンヨーグルト		みかん バイロ 黄桃	砂糖 水あめ		
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		
14日(火)	みそワタンスープ	豚肉 なたと みそ		にんじん こまつな	もやし ねぎ メンマ	わんだん	ごま油	
	レバー入りメンチカツ	豚肉 豚レバー 大豆			たまねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉	植物油(なたね) 揚げ油	
	切り昆布の煮つけ	さつま揚げ 打ち豆	昆布	にんじん	れんこん	三温糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					
	わかめごはん		わかめ			米 水あめ		
15日(水)	にらたまスープ	木綿豆腐 卵		にら	えのきだけ ねぎ	でん粉		
	ごま入りチキンチキンごぼう	鶏肉			ごぼう	でん粉 砂糖	揚げ油 ごま	
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
	ごはん					米		
16日(木)	白菜と里芋のみそ汁	油揚げ 打ち豆 みそ 大豆			はくさい	さといも		
	さほのごまケチャップソースかけ	さほ				でん粉 砂糖	揚げ油 ずりごま	
	のり酢あえ	ツナ	のり	こまつな にんじん	もやし			
	牛乳		牛乳					
	カレー味ごはん					米	米油	
17日(金)	鶏肉のクリームソース	鶏肉 あさり 白いんげん豆	牛乳 粉チーズ スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ ぶなしめじ	ホワイトルウ 米油	アーモンド 米油	
	アーモンド入りプロッコリーのサラダ	ツナ		プロッコリー	キャベツ たまねぎ			
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉		
	牛乳		牛乳					

日 (曜)	こんだて	<赤>からだをつくる食品		<緑>からだの調子をととのえる食品		<黄>エネルギーになる食品	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆腐製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂
1/20(月)~1/24(金)は給食週間特別献立です							
20日(月)	ごはん					米	
	のっぺ	鶏肉 蒸しかまぼこ		にんじん さやえんどう	れんこん ごぼう しいたけ	さといも つきこんにゃく	
	鮭の焼き漬	さけ				砂糖	
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド
	ルレクチェゼリー				洋なし	砂糖	こんにゃく粉
牛乳		牛乳					
21日(火)	ごはん					米	
	しるきーも汁	木綿豆腐 豚肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さつまいも つきこんにゃく	
	柿の種のかかり鶏肉のから揚げ	鶏肉 大豆			しょうが	米 砂糖 でん粉	植物油 揚げ油
	こんがりキツネの和風サラダ	油揚げ		にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ	砂糖	米油 揚げ油
	牛乳		牛乳				
22日(水)	ごはん					米	
	かんずり麻婆豆腐	木綿豆腐 豚ひき肉 大豆ミート みそ 豆みそ		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが ゆず	砂糖 でん粉	米油 ごま油
	ポーク包子	豚肉 大豆			たまねぎ だけのこ しいたけ	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	ごま油
	ごま入りたくあんあえ			にんじん	キャベツ たくあん		ごま
	牛乳		牛乳				
23日(木)	ごはん					米	
	わかめのみそ汁	木綿豆腐 みそ	わかめ		ねぎ えのきだけ	じゃがいも	
	たれフリカツ	ぶり				でん粉 米粉 三温糖	食用米油 揚げ油
	ざくざくサラダ		プレーンヨーグルト	かぼちゃ にんじん	きゅうり	マカロニ 小麦粉	植物油 卵抜きマヨネーズ
	牛乳		牛乳				
24日(金)	ゆであどん					中力粉	
	卵とし汁	鶏肉 卵		にんじん こまつな	ねぎ ぶなしめじ	でん粉	
	餅いなり	油揚げ				もち粉 砂糖	でん粉
	はりはり漬		昆布	にんじん	切干だいこん きゅうり	砂糖	
	ぼっぼ焼き風蒸しパン					小麦粉 黒砂糖	コーンスターチ
牛乳		牛乳					
27日(月)	ほうれん草と豚肉とあんかけ丼	豚肉 生揚げ		ほうれん草 にんじん	しょうが だけのこ しいたけ きくらげ	米 砂糖 でん粉	米油 ごま油
	じゃこあえ		ちりめんじゃこ	こまつな にんじん	はくさい		ごま油
	季節の果物(みかん)				みかん		
	牛乳		牛乳				
	ごはん					米	
28日(火)	もずくスープ	木綿豆腐	もずく		えのきだけ ねぎ	でん粉	
	ニギスフライ		ニギス			パン粉 小麦粉 コーンスターチ	揚げ油
	切り干し大根の炒め煮	油揚げ さつま揚げ 打ち豆		にんじん こまつな	切干だいこん ごぼう しいたけ	つきこんにゃく 三温糖	米油
	牛乳		牛乳				
	チキンライス	鶏肉		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米	米油
29日(水)	白菜スープ	ベーコン(豚肉)		にんじん こまつな	はくさい たまねぎ		
	チーズ入りさつまいもサラダ		プレーンヨーグルト チーズ		きゅうり ホールコーン	さつまいも	卵抜きマヨネーズ
	ミルクデザート		牛乳 加糖れん乳			水あめ 砂糖	
	牛乳		牛乳				