

1月の献立表(中学校用)

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1材料-1kcal たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
9	火		うどん					小麦粉		856 34.5 25	全幼稚園なし
			和風つけ汁	鶏肉 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 干しいたけ	三温糖			
			さつまいも入りかき揚げ	いか 卵		にんじん	玉ねぎ	さつまいも 小麦粉	油		
			ごま和え			小松菜 にんじん	キャベツ	三温糖	ごま 練りごま		
			みかん				みかん				
10	水		麦ごはん					米 麦		771 31.3 27	
			ピビンバの具	豚肉 錦糸玉子 みそ		にんじん 小松菜	スモウリ ぜんまい 竹の子 しょうが にんにく	三温糖	油 ごま油		
			小魚アーモンド		かたくちいわし			三温糖	アーモンド ごま		
			中華風コーンスープ			チンゲンサイ	玉ねぎ クリームコーン	片栗粉			
			りんごゼリー				りんご りんご果汁	グラニュー糖			
11	木		鶏そぼろごはん	鶏肉		にんじん さやえんどう	しょうが	米 麦 三温糖	油	831 36.6 23	鯖開き
			さばのごま焼き	鯖		葉ねぎ	しょうが にんにく		ごま		
			3色ピーマンのごま和え			赤ピーマン 青ピーマン 黄ピーマン	もやし		ごま ごま油		
			お汁粉					小豆 白玉団子 三温糖			
12	金		カレーピラフ	鶏肉		にんじん グリンピース	玉ねぎ コーン	米 麦	油	742 30.2 24	
			白身魚のフライ	ホキ 卵				パン粉 小麦粉	油		
			若草ポテト		青のり				じゃがいも		
			コンソメスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ 玉ねぎ				
			ブルーベリーゼリー				ブルーベリー果汁 ブルーベリー果肉 毒天	糖類			
15	月		麦ごはん					米 麦		737 31.3 26	
			マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		葉ねぎ	玉ねぎ 竹の子 干しいたけ しょうが にんにく	三温糖 片栗粉	油 ごま油		
			中華サラダ	ツナ		にんじん	もやし キャベツ	三温糖	ごま ごま油		
			ぼんかん				ぼんかん				
16	火		ロールパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖		763 30.5 32	
			ツナサンドの具	ツナ			きゅうり キャベツ コーン		ノンエッグマヨネーズ		
			スパゲティソース	ベーコン		にんじん 青ピーマン トマト チョップ	玉ねぎ にんにく	スパゲティ	油		
			肉団子入り野菜スープ	つくね		チンゲンサイ にんじん	もやし 玉ねぎ				
			バナナ				バナナ				
17	水		ひじきごはん	鶏肉	ひじき	にんじん	こんにゃく	米 麦 三温糖	油	720 25.5 28	
			黒はんぺんフライ	鯖 鱈 卵				パン粉 小麦粉 片栗粉 砂糖	油		
			もやしとコーンのおひたし			小松菜	もやし コーン	三温糖			
			けんちん汁	豆腐		にんじん	大根 ごぼう 干しいたけ	里いも	ごま油		
18	木		麦ごはん					米 麦		744 24.3 30	のぞみ幼・東幼なし
			さんまのレモンカボス煮	さんま			かぼす果汁 レモンペースト	砂糖 さつまいもでん粉			
			千草和え	油揚げ		小松菜 にんじん	キャベツ しらたき	三温糖	ごま油		
			じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		大根 根深ねぎ	じゃがいも			
			オレンジ				オレンジ				
19	金		麦ごはん					米 麦		770 26.9 28	
			鶏のから揚げ	鶏肉			しょうが にんにく	小麦粉 片栗粉	油		
			切り干し大根の煮物			にんじん さやいんげん	切り干し大根 こんにゃく	三温糖	油		
			小松菜のみそ汁	豆腐 みそ		小松菜 葉ねぎ	えのき				
			パイナップル				パイナップル				
22	月		麦ごはん					米 麦		753 24.3 24	カレーの日
			チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト チーズ	にんじん トマトパウダー	玉ねぎ セロリ にんにく しょうが	じゃがいも でんぷん 砂糖	油		
			コーンサラダ	ツナ			キャベツ コーン きゅうり	三温糖	油		
			りんご				りんご				



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分(1kcal) たんぱく質(%) 脂質(%)	メモ	
				たんぱくしつ	むきしつ	カロテン	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ			
23	火	🍳	はちみつレモントースト		脱脂粉乳		レモン果汁	小麦粉 砂糖 はちみつ グラニュー糖	バター	734 27.6 30	東幼なし	
			ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマトピューレ トマトクチャップ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 三温糖	油			
			茎わかめのサラダ	ツナ	茎わかめ	にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま ごま油			
			ヨーグルト和え		ヨーグルト		ナタデココ 黄桃 みか ん	砂糖				
24	水	🍳	わさびの茎炒りチャーハン	卵 焼き豚		にんじん	わさびの茎 玉ねぎ にんにく しょうが	米 麦	ごま ごま油 油	724 21.7 30	北小なし 学校給食週間	
			春巻き	豚肉	ひじき	にんじん	キャベツ 玉ねぎ ねぎ しょうが	春雨 小麦粉 水あめ でんぷん	ポークオイル 油			
			野菜のナムル	ツナ		小松菜 にんじん	キャベツ		ごま ごま油			
			わかめスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ					
			グレープゼリー				ぶどう果汁	グラニュー糖				
25	木	🍳	里芋とれんこんの炊込みごはん				れんこん 枝豆	米 麦 里いも		750 26.1 33	高校生和の給食 コンテスト作品 学校給食週間	
			太刀魚のあんかけ	太刀魚		にんじん ビーマン	玉ねぎ 干しいたけ しょうが	三温糖 片栗粉	油			
			かき玉汁	豆腐 卵		小松菜 葉ねぎ	えのき しめじ きくらげ	片栗粉				
			みかん				みかん					
26	金	🍳	麦ごはん					米 麦		780 29.6 27	市内統一献立 学校給食週間	
			ちんちん揚げ	さば いか 卵 みそ		にんじん	ごぼう 玉ねぎ しょうが	三温糖 片栗粉	油			
			白菜のおかか和え		かつお節	小松菜	白菜	三温糖				
			国清汁	油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 ごぼう 干しいたけ	里いも	ごま油			
			お米のムース	加糖卵黄	乳製品			砂糖 米粉 水あめ				
29	月	🍳	麦ごはん					米 麦		677 28.9 23	学校給食週間	
			鮭の塩焼き	鮭								
			たくあん				たくあん					
			すいとん	油揚げ		小松菜 にんじん	大根	里いも 小麦粉 でん粉				
30	火	🍳	お茶パン		脱脂粉乳		お茶	小麦粉 砂糖		845 39.4 35	田京幼・東幼なし 学校給食週間	
			鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉				マーマレード				
			さつまいものココナツガ	ハム		にんじん	キャベツ	さつまいも 三温糖	油			
			ミネストローネ	ベーコン		にんじん トマト缶 トマトクチャップ	玉ねぎ セロリ	マカロニ 三温糖				
31	水	🍳	黒米ごはん					米 麦 黒米		777 32.8 24		
			豆腐ハンバーグ	鶏肉 豆腐 卵	ひじき			玉ねぎ	パン粉 三温糖 片栗粉			油
			塩こんぶの即席漬け		塩こんぶ	にんじん	大根 キャベツ		ごま			
			白菜のみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	白菜					
			ヨーグルト		乳製品		寒天	砂糖	コーン油			

※伊豆の国市では、独自の放射能測定器により、給食食材の放射能測定を施設ごと月1回実施しており、結果は市のホームページで公表しています。

※仕入れの状況により献立が変わることがあります。食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします。

12月から給食で使用している干しいたけは、JA伊豆の国 椎茸委員会の方々から頂いたものです。学校給食では”地産地消”を心がけているので、嬉しいです。農家の方々に感謝して食べましょう。

日本の行事と「もち」

正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、端午の節句の柏もちやちまきなど、日本の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠かせません。家庭で行事食を作って食べる機会は減っていますが、「もち」や「もち菓子」は手軽に買って食べることもできます。行事にちなんだ食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

お雑煮
(正月)

はなびらもち
(正月)

鏡もち
(正月・鏡開き)

ひしもち
(ひな祭り)

ぼたもち・おはぎ
(春と秋の彼岸)

主に、東日本では角もち、西日本では丸もち、香川県ではあん入りの丸もちが使われます。

お年玉は、もともと「お金」ではなく「もち」でした。「農神様」という新年の神様からの贈り物として、お供えのもちを子どもに分け与えたことから始まった習慣です。

★きゅうしよくクイズ★

☆12月の給食クイズの答え☆

①『ん』のつく食べ物

おせち料理の『エビ』は、お年寄りに例えて長生きしますようにという願いが込められています。なぜでしょう？

- ① エビのひげが長いから
- ② エビの腰が曲がっているから
- ③ エビは長生きする生き物だから



1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。 学校給食の歴史を振り返ってみましょう!

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

明治22年(1889年)

山形県の私立聖愛小学校で、お弁当を持ってこれられない子どものために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

大正12年(1923年)

9月1日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。

昭和17年(1942年)

昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。昭和19年に6大都市の小學生に特別配給物資による学校給食が実施される。

昭和22年(1947年)

昭和20年に戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始される。

昭和25年(1950年)

アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小學生に「パン・ミルクおかず」の完全給食が実施される。

昭和40年(1965年)

昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳への切り替わる。

昭和51年(1976年)

米飯(ご飯)が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜で炊飯を炊く施設が多かった。

そして、現在は…

子どもたちの食育の基盤を築いた食育による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食育を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生き教材」としての役割を担っています。

