




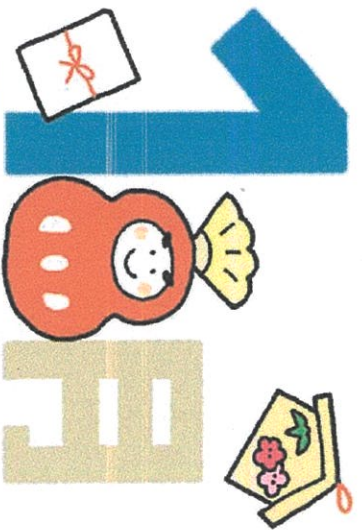
I がっ よていさんだて



給食目標 : 給食について考えよう

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他	1人1日 たんばく質					
11	チキンカレーライス オニオンソルトソングサラダ ◎果物 (りんご)	○	牛乳, 鶏肉 	精白米, 玄米, 油, じゃが芋, ★バター, 薄力粉, 三温糖	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, キヤベツ, きゅうり, ちやし, りんご	水, 赤ワイン, カレー粉, 塩, ごしょう, ウスターソース, 醤油, チョップ, トマトピューレ, クミン(粉), オニオンパウダー, カラムダサ	570 kcal 18.6 g					
12	レモンジュガートースト ●1-1●3-2●6-1● さつまいものクリームシチュー ●1-1●2-1●2-2 グリーンサラダ	○	牛乳, 鶏肉, 豆乳, ★牛乳, ★生クリーム	★食パン, ★バター, 油, ★バター, グラニュー糖, さつまい芋, 薄力粉, レンズ豆, 上白糖	レモン果汁, 人参, 玉ねぎ, しめじ, しょうが, とうもろこし, キヤベツ, きゅうり, 小松菜, ちやし	白ワイン, 水, 鶏がら, 塩, ごしょう, バセリ, 米酢, 醤油, からし(粉)	601 kcal 19.3 g					
13	お正月 献立 ごはん ぶりのてりやき 紅白なます ◎果物 (りんご)	○	牛乳, ぶり, 塩昆布, 鶏肉, 豆腐	精白米, 三温糖, せん粉, 上白糖, 油, 白玉粉	しょうが, 人参, 大根, みつば	水, 醤油, 酒, みりん, 米酢, 塩, だし汁, だし削り節, だし昆布	588 kcal 23.9 g					
16	バナナピラフ チーヌいりオムレツ ●3-2● BITソース	○	牛乳, ツナ, 鶏肉, ★鶏卵, ★牛乳, ★チーズ, ペーヨン	精白米, 油, ★バター 精白米, 油, ★バター, ひよこ豆, レンズ豆, 薄力粉, じゃが芋, はちみつ	にんにく, 玉ねぎ, 人参, しめじ, 小松菜, ピーマン, 赤ピーマン, セロリ, レタス, しょうが, トマト缶	水, 塩, ごしょう, 醤油, バセリ, トマトチヤップ, 鶏がら	650 kcal 28.4 g					
17	チリビーンズライス じゃがいものリニエーサラダ ◎果物 (スイートポテト)	○	牛乳, 鶏肉, 大豆	精白米, 油, ★バター, ひよこ豆, レンズ豆, 薄力粉, じゃが芋, はちみつ	玉ねぎ, 人参, ピーマン, にんにく, しょうが, セロリ, きゅうり, ★スイートポテト	塩, カレー粉, チリソース, 鶏がら, トマトピューレ, ウスターソース, ごしょう, トマトチヤップ, 米酢	606 kcal 20.9 g					
18	キムチチヤーマン ワンタンヌー ●4-1 やさいチヤーマン ●1-1●2-2●5-2●6-1●ささみ● みそラーメン ●4-1● はるさめサラダ ●4-1●9-A● スイートポテト ●3-1●4-1●6-1●	○	牛乳, 豚肉, ★鶏卵, 鶏肉	精白米, 油, ごま油, コントラ皮, さつまい芋, じゃが芋, 油	キムチ, 長ねぎ, にら, 人参, 玉ねぎ, しょうが, 小松菜, れんこん	醤油, 酒, 水, 塩, ごしょう, 鶏がら	606 kcal 22.0 g					
19	みそラーメン ●4-1● はるさめサラダ ●4-1●9-A● スイートポテト ●3-1●4-1●6-1●	○	牛乳, 豚肉, みそ, ★牛乳, ★生クリーム, ★鶏卵	中華麺, 油, ★バター, 緑豆春雨, ごま油, 上白糖, ★白ごま, さつまい芋	長ねぎ, にんにく, しょうが, 人参, ちやし, 玉ねぎ, とうもろこし, キヤベツ, きゅうり	醤油, 酒, みりん, だし汁, ごしょう, 醤油, 鶏がら, 豚骨, 水, 米酢, 塩, ニラ, エッセンス, アジロシ	638 kcal 20.0 g					
20	ごはん 魚のゆずみそかけ 青菜とエスのきのおひたし ごまだれ汁	○	牛乳, ホキ, みそ, 鶏肉, 豆腐, 油揚げ	精白米, せん粉, 薄力粉, 油, 上白糖, ごま油, 油, 里芋, ★白ごま, ★ごま	ゆず, ちやし, 人参, 小松菜, えのき, ごぼう, 大根	水, 塩, 酒, だし削り節, 醤油, だし削り節	627 kcal 25.0 g					
23	エビクリームライス コンサラダ ◎果物 (りんご)	○	牛乳, 鶏肉, ★エビ, ★牛乳, ★生クリーム	精白米, 油, 薄力粉, ★バター, 上白糖	人参, 玉ねぎ, しめじ, しょうが, キヤベツ, ちやし, きゅうり, とうもろこし, りんご	水, 塩, 酒, ごしょう, 鶏がら, 白ワイン, 米酢, 醤油	612 kcal 20.8 g					
全国学校給食週間 1月24日～30日												
～昭和22年 給食が始まった頃の献立～ 給食が始まった頃は、おにぎりや焼きそばで済ませていた 麦ごはん 雑炊の塩焼き 野菜のごましよゆあえ 吉野汁 ◎果物 (温州みかん)								牛乳, さけ, 豆腐 精白米, 押麦, ごま油, ★白ごま, 里芋, せん粉 キヤベツ, きゅうり, ちやし, 人参, 大根, 長ねぎ, ★みかん	水, 塩, 酒, 醤油, だし削り節 550 kcal 27.2 g			
～昭和30年代の献立～ たんばくを多くしてケジメが食べられていた わかめごはん くじらの竜田揚げ ごまあえ かきたま汁								牛乳, わかめ, ごはんの葉, 鶏肉, ★鶏卵 精白米, 上白糖, せん粉, 米粉, 油, ★白ごま, ★黒ごま, 三温糖 しょうが, にんにく, 大根, 玉ねぎ, りんご, キヤベツ, ちやし, 小松菜, 人参	水, 酒, 醤油, だし汁, だし削り節, 塩, 薄口醤油 608 kcal 26.5 g			
～昭和40年代の献立～ 栄養価が高く 揚げパンが生まれました きなご揚げパン ●3-1●5-1●5-2● ツナサラダ ウインナーいりポトフ								牛乳, きな粉, ツナ, ウインナー, 鶏肉 牛乳, 豚肉, 鶏肉	★コッパパン, 油, 上白糖, グラニュー糖, 油, じゃが芋 人参, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, マッシュルーム, きゅうり, キヤベツ, ナタデココ, みかん缶, ★黄桃缶, バイヨン缶	塩, 紙子, フキン, 醤油, 米酢, ごしょう, 白ワイン, 水, 鶏がら	553 kcal 21.4 g	
～昭和50年代の献立～ ソフト麺 ミートソース じゃがいものグリーンチサラダ クルーツパンチ ●1-2●								牛乳, 豚肉, 鶏肉	ソフト麺, 油, 三温糖, じゃが芋, はちみつ, 上白糖 精白米, 薄力粉, ★白ごま, 油, こんにゃく, 上白糖, せん粉, じゃが芋	大根, 人参, にんにく, しょうが, 小松菜, しめじ, 長ねぎ	白ワイン, 水, 鶏がら, 醤油 トマトケチャップ, 塩 ウスターソース, ごしょう, からし(粉), 酢	593 kcal 20.2 g
30	ごはん ししゃものごま焼き しらたきとひき肉の炒めもの 献立 ●4-2●8-A●	○	牛乳, ししゃも, ★鶏卵, 鶏肉, 豚肉, みそ, 豆腐	精白米, 薄力粉, ★白ごま, 油, こんにゃく, 上白糖, せん粉, じゃが芋	人参, 玉ねぎ, にんにく, しょうが, 小松菜, しめじ, 長ねぎ	水, 酒, 醤油, だし削り節	634 kcal 27.6 g					
31	ごはん 揚げコロケ ●1-2●5-1● レモン醤油和え	○	牛乳, 豚肉, 鶏肉, ★うずら卵, ★鶏卵, ペーヨン	精白米, 油, じゃが芋, 薄力粉, パン粉, 油, 上白糖, アカロニ	玉ねぎ, 人参, バセリ, キヤベツ, ちやし, 小松菜, レモン果汁, セロリ, しょうが	水, 酒, 塩, ごしょう, 中濃ソース, だし汁, 醤油, 鶏がら	675 kcal 23.5 g					

※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 ◎特別栽培の果物 エネルギーとたんばく質は小学校の値です。
※1月4日(水)の給食費振替日に間に合わなかった方は、16日(月)までに給食費をご入金いただけますよう、よろしくお願いいたします。



あけましておめでどうぞございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐためには、きちんと手を洗うこと、ストレスや疲れをためないこと、食事をしっかりと食べることが大切です。3学期を健康に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。給食室では、今年も安心・安全でおいしい給食作りを努めています。どうぞよろしく願っています。



1/24～1/30
「全国学校給食週間」



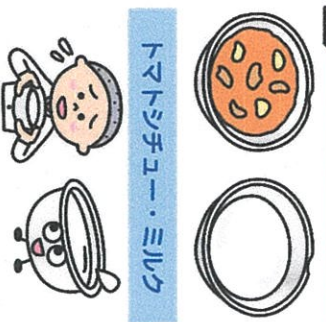
学校給食の昔と今



いま

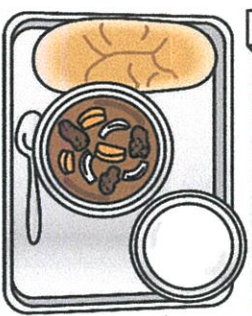
日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、費しってお弁当を持ってこられない子供たちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていききましたが、戦争の影響で中断されました。戦争が終わり、子供たちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない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などを目的に、毎年、全国各地でさまざまな行事が行われます。

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、独特な風味で苦手な子供が多かったようです。

昭和25年ごろ



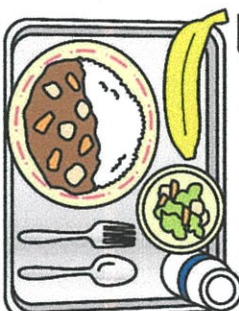
アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

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



昭和51年に米飯（ご飯）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、おかずを作る釜で、ご飯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。

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、食事の提供だけではなく、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。

給食委員会おひ

10月に小学校の給食委員で行った残菜チェックに続き、12月には中学校の方でもICTを活用し、残菜チェックを行いました。1週間の残菜量を15kg以下にすることを目指して取り組みました。結果は21kgでしたが、これを機に、給食当番の盛り付けが上手になり、一人一人の心がけも変わったようです。空っぽの食缶が返ってくることも増えてきて調理師さんも喜んでいきます。

給食レシピ紹介 ～芝の蒲特製 若鶏のからあげ～

12月に給食で提供した、商店街クラボメニューです。芝の蒲さんの唐揚げは漬け込み時間がなく、食べた時に作ることでできるのが特徴です。

<材料（5人分）>

- | | | | |
|-------------|--------|-------|---------|
| • 鶏もも肉（切り身） | ・・・10個 | • 片栗粉 | ・・・100g |
| • ショウガ | ・・・15g | • 揚げ油 | ・・・適量 |
| • にんにく | ・・・5g | • 塩 | ・・・ひとさじ |
| • ショウゆ | ・・・80g | | |
| • 調理酒 | ・・・80g | | |
| • だまご | ・・・1個 | | |

<作り方>

- 調味液を作る。しょうが～酒までをボールに入れる。
- 溶いただまごを①に加える。（かる～混ぜる。）
- 鶏肉を5分ほど漬け込み、片栗粉をしっかりとまぶす。（真っ白になるくらいしっかりと）
- 180度の油で、5～7分ほど鶏肉を揚げる。
- 熱いうちに塩を振りかける。
- 粗熱をしっかりとって、完成。