



令和5年 1月学校給食献立予定表



毎月24日は
にし阿波・野菜食べようデー

岩倉共同調理場

曜日	こんだてめい			ざいりょうめい			えいようか			
	しゅしよく つけるもの	牛乳	おかず・デザート	きいろのしよくひん (熱や力のもとになる)	あかのしよくひん (体や筋肉をつくる)	みどりのしよくひん (体のちようしをとのえる)	エネルギー kcal	たんぱく しつ g	しつ g	えんぶん g
10 火	ごはん		さばのてりやき なます おぞうに	こめ さとう しらたまもち	ぎゅうにゅう さばのてりやき なると みそ	だいこん にんじん はくさい	638 791	24.1 29.2	17.8 20.7	2.1 2.6
11 水	キャラメルあげパン		スコッチエッグ パquetteチャップ マカロニスープ	コッペパン あぶら クッキング油ミルメークキャラメル マカロニ	ぎゅうにゅう スコッチエッグ ベーコン	たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ	653 778	23.2 26.6	26.0 29.9	2.9 3.6
12 木	ごはん		はっぼうさい ポークしゅうまい	こめ さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご しゅうまい	はくさい きくらげ たけのこ たまねぎ チンゲンサイ にんじん しょうが	666 788	25.0 29.0	25.6 29.0	2.4 2.9
13 金	ごはん		とりとこんにやくのみそに ブロッコリーのツナあえ	こめ じゃがいも あぶら さとう わふうドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく みそ ツナ	にんじん こんにやく たけのこ えだまめ しょうが キャベツ ブロッコリー	655 816	24.8 30.3	25.8 31.3	1.9 2.4
16 月	ごはん		ジャージャン豆腐 ほうれんそうのナムル	こめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちくわ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれんそう	653 809	24.7 30.0	24.9 29.9	1.5 1.9
17 火	ごはん		とりにくのピーナッツあえ ぐだくさんスープ	こめ でんぷん あぶら さとう ピーナッツ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	はくさい にんじん チンゲンサイ たまねぎ	683 846	27.7 33.8	24.4 29.4	2.3 2.9
18 水	ナン		キーマカレー れんこんとえだまめのサラダ あおりんごゼリー	ナン じゃがいも あぶら ごまドレッシング あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず	にんにく たまねぎ にんじん トマト れんこん えだまめ コーン	697 851	29.3 35.9	30.1 36.9	2.3 3.3
19 木	ごはん		いわしかぼすレモンに ほうれんそうのおひたし けんちんじる	こめ さとう	ぎゅうにゅう かつおぶし とうふ あぶらあげ	ほうれんそう こまつな にんじん ごぼう こんにやく ねぎ	649 804	31.8 39.1	22.5 27.1	2.4 3.0
20 金	ごはん		しろみぎかなのつくねいりよせなべ きゅうりとわかめのすのもの べにまどんな	こめ さとう	ぎゅうにゅう やき豆腐 わかめ しろみぎかなだんご	はくさい だいこん にんじん しいたけ ねぶかねぎ キャベツ きゅうり べにまどんな	625 774	28.3 34.3	14.9 17.3	2.7 3.6
23 月	ごはん		ホイコーロー パンバンジーサラダ	こめ さとう あぶら ごまあぶら パンバンジードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	しょうが にんにく キャベツ にんじん ピーマン ねぶかねぎ きゅうり もやし	635 773	25.4 31.2	24.8 28.9	1.7 2.0
24 火	ごはん		メンチカツ ゆでやさ いパックスターソース かぼちゃのみそじる	こめ あぶら	ぎゅうにゅう メンチカツ とうふ あぶらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	649 804	22.8 27.4	21.3 25.4	2.0 3.1
25 水	しよくパン		ミルメークココア クリームスパゲティ だいこんのサラダ	しよくパン ミルメークココア スパゲティ パター さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン しめじ だいこん きゅうり	643 798	23.7 29.0	22.9 27.4	2.8 3.4
26 木	あわのぎゅつとませごはん パックすだち		ごもくあつやきたまご ふしめんじる	こめ ごま さとう あぶら ふしめん	ぎゅうにく しらすほし わかめ ぎゅうにゅう とうふ なると あぶらあげ ごもくあつやきたまご	にんじん しょうが すだち しいたけ ねぎ	648 807	26.3 32.2	26.1 31.5	2.8 3.7
27 金	あおなごはん		こうや豆腐のたまごとじ ならえ	こめ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう こうや豆腐 とりにく なると たまご	たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん れんこん しいたけ ゆず	653 805	26.6 32.2	21.8 26.1	2.8 3.5
30 月	ターメリックライス		ビーフカレー いちごゼリーいりしらたまフルーツ	こめ ターメリック あぶら じゃがいも しらたまもち アイスゼリー (いちご) サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく なまクリーム	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく もも みかん パイン	701 871	22.3 26.6	19.8 23.7	2.3 2.8
31 火	ごはん ふりかけ		はんぺんのツナマヨやき おおむぎのスープ	こめ マヨネーズ おおむぎ	ぎゅうにゅう はんぺん ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ パセリ はくさい にんじん だいこん ねぎ	660 802	24.4 27.9	27.0 32.9	2.1 2.7

材料購入, その他の理由で献立内容を変更する場合があります。

謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに学校生活が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか? 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!

学校給食について知ろう!

1月24日~30日は
全国学校給食週間です

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。

学校給食の始まり

日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

新年の無病息災を願う 正月行事

正月三が日が明けてからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べて、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりな行事食です。また、鏡開きでは、歳神様にお供えていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946(昭和21)年に、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950(昭和25)年度からは冬季休業と重ならない1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

学校給食は教育活動に

1954(昭和29)年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。