

1月 給食献立表

(Bグループ)

新潟市立亀田中学校

あけましておめでとうございます



冬休みが終わり、今年度もあと3か月となりました。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。

今年はうま年!



日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	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(水)	冬休み明け集会 給食なしです							
8日(木)	ごはん					米		エネルギー 798 kcal
	みそワタンスープ	豚肉 みそ		にんじん にら	はくさい ねぎ メンマ(たけのこ)	ワタタン(小麦)	ごま油	たんぱく質 27.9 g
	レバー入りメンチカツ	豚肉 豚レバー			たまねぎ しょうが にんにく	パン粉(小麦) 砂糖 でん粉	油	脂質 29.2 g
	のりすあえ	ツナ(魚)	のり	こまつな にんじん	もやし			食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
9日(金)	マーボー丼(ごはん)					米		エネルギー 831 kcal
	マーボー丼(具)	豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら にんじん	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 36.9 g
	ごま入り春雨と わかめのサラダ		わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま ごま油	脂質 24.4 g
	ヨーグルト		牛乳 粉寒天			砂糖		食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
13日(火)	カレー味ごはん					米	油	エネルギー 788 kcal
	とり肉としめじの クリームソース	鶏肉 白いんげん豆	チーズ 脱脂粉乳 牛乳	にんじん	しめじ たまねぎ	ホワイトルウ(小麦)	ホワイトルウ(乳) 油	たんぱく質 31.6 g
	ツナと ブロッコリーのサラダ	ツナ(魚)		ブロッコリー	キャベツ とうもろこし たまねぎ		油	脂質 24.8 g
	牛乳		牛乳					食塩相当量 1.9 g
14日(水)	ゆでうどん					小麦粉		エネルギー 778 kcal
	肉うどん汁	豚肉 油揚げ		にんじん こまつな	しょうが ごぼう ねぎ			たんぱく質 30.4 g
	かみかみ竹輪天	ちくわ(魚)	あおのり			でん粉 こめ粉	油	脂質 22.1 g
	たくあんあえ				きゅうり キャベツ だいこん	砂糖		食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					
15日(木)	ごはん					米		エネルギー 757 kcal
	高野豆腐入り親子煮	鶏肉 卵 凍り豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	じゃがいも 砂糖		たんぱく質 35.0 g
	鉄火みそ	大豆 みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	油	脂質 21.2 g
	即席漬け		くきわかめ		キャベツ きゅうり			食塩相当量 2.8 g
	牛乳		牛乳					
16日(金)	ごはん					米		エネルギー 784 kcal
	キムチ豚汁	豆腐 豚肉 みそ	昆布	にんじん にら	だいこん ごぼう ねぎ しめじ はくさい にんにく しょうが	じゃがいも こんにゃく 砂糖 米粉		たんぱく質 33.9 g
	白身魚のたつた揚げ	たら				でん粉	油	脂質 26.0 g
	ごまあえ			こまつな	キャベツ 切干しだいこん	砂糖	ごま	食塩相当量 3.0 g
	チーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
19日(月)	ごはん					米		エネルギー 836 kcal
	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 えのきたけ			たんぱく質 30.9 g
	ハンバーグのあんかけ	鶏肉 豚肉			たまねぎ しょうが	砂糖 でん粉	豚脂	脂質 29.4 g
	ビーンズサラダ	大豆		にんじん	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	卵抜きマヨネーズ	食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価	
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	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		
20日 (火)	ごはん					米		エネルギー	764 kcal
	卵ともずくのスープ	卵 豆腐	もずく		えのきたけ ねぎ	でん粉		たんぱく質	31.2 g
	シイラフライ	シイラ(魚)				小麦粉 パン粉(小麦)	油	脂質	26.1 g
	切り干し大根の炒め煮	油揚げ 打ち豆		にんじん こまつな	切干しだいこん ごぼう ししいたけ	砂糖 こんにゃく	油	食塩相当量	2.3 g
	牛乳		牛乳						
21日 (水)	ごはん					米		エネルギー	766 kcal
	なめこのみそ汁	豆腐 みそ		こまつな	なめこ だいこん ねぎ			たんぱく質	32.7 g
	アーモンド入り ちりめんじゃこの佃煮		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	脂質	23.0 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	食塩相当量	2.5 g
	牛乳		牛乳						
22日 (木)	ごはん					米		エネルギー	851 kcal
	ボークカレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも カレールウ(小麦なし・乳なし)	油	たんぱく質	28.2 g
	ヨーグルトあえ	黒豆(大豆)	ヨーグルト		みかん パイン 黄桃 りんご	砂糖		脂質	22.9 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖 でん粉		食塩相当量	2.5 g
	牛乳		牛乳						
23日 (金)	ごはん					米		エネルギー	860 kcal
	白菜と里芋のみそ汁	油揚げ 打ち豆 みそ			はくさい	さといも		たんぱく質	28.3 g
	さばのごま ケチャップソースかけ	さば				でん粉 砂糖	油 ごま	脂質	34.4 g
	五色漬け		昆布	こまつな にんじん	だいこん キャベツ	砂糖		食塩相当量	2.8 g
	牛乳		牛乳						
26日 (月)	ごはん					米		エネルギー	741 kcal
	じゃがいものみそ汁	みそ	わかめ		だいこん ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	24.7 g
	厚揚げのごまだれかけ (2個)	生揚げ				砂糖 でん粉	油 ごま	脂質	22.1 g
	じゃこあえ		かたくちいわし	こまつな にんじん	はくさい		油 ごま油	食塩相当量	2.7 g
	ミルメーク					砂糖			
27日 (火)	牛乳		牛乳						
	期末テスト1日目のため給食なしです								
28日 (水)	ごはん					米		エネルギー	789 kcal
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	れんこん ごぼう ねぎ ししいたけ	こんにゃく さといも		たんぱく質	31.9 g
	鯖の照り焼き	さわら(魚)				砂糖 でん粉		脂質	23.2 g
	アーモンドあえ			こまつな にんじん	切干しだいこん もやし	砂糖	アーモンド	食塩相当量	2.4 g
	豆乳プリン	豆乳				砂糖	ショートニング		
29日 (木)	牛乳		牛乳						
	黒糖パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー	785 kcal
	ホワイトシチュー	鶏肉	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ しめじ とうもろこし	じゃがいも ホワイトルウ(小麦)	油 ホワイトルウ(乳)	たんぱく質	34.3 g
	ハートのオムレツ	卵				でん粉 砂糖	油	脂質	28.5 g
	キャベツと りんごのサラダ	ハム			キャベツ きゅうり りんご		油	食塩相当量	3.1 g
30日 (金)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		エネルギー	795 kcal
	ごま入り梅ふりかけ	かつお節(魚)	のり		うめ	でん粉 砂糖 じゃがいも	ごま	たんぱく質	28.9 g
	鮭の粕汁	鮭 生揚げ 打ち豆 みそ		にんじん	だいこん ねぎ ごぼう	こんにゃく 酒粕		脂質	25.5 g
	さといもコロッケ	豚肉			ねぎ	さといも じゃがいも 砂糖 でん粉 パン粉(小麦)	豚脂 油	食塩相当量	2.5 g
	冬菜のひたし			とう菜 にんじん	もやし とうもろこし				
	牛乳		牛乳						
一日あたりの平均		エネルギー	800 kcal	脂質	24.9 g	たんぱく質	30.0 g	食塩相当量	2.5 g

おむすびの日

食べ物大切さと、みんなで
支え合う心を学ぶ日にししょう。



日本の学校給食のあゆみ



1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です



学校給食の始まり

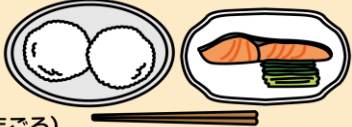
明治22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。大正12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

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）



支援物資による学校給食の再開



戦後、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。

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）



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、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いきました。

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）



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続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

★全国各地のお雑煮マップ



切りもち（角もち）を使ったお雑煮



千葉県・はば雑煮

はばのり、青のり、かつお節をたっぷりのせ、かつおだしをかける。



新潟県・越後雑煮

大根、里いも、塩鮭などの具に、いぐらをのせた、しょうゆ味のすまし汁。



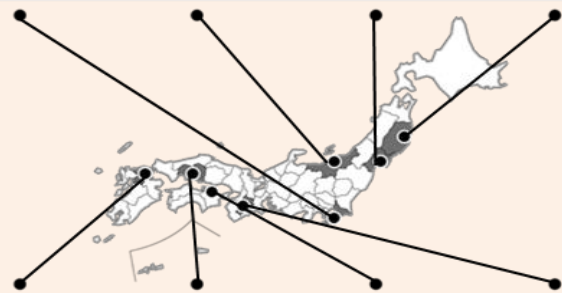
宮城県・仙台雑煮

焼きハゼでだしをとり、せん切りの野菜やせり、いぐら、焼きハゼをのせる。



岩手県

くすみ雑煮
鮭や凍り豆腐などの具を入れたすまし汁。もちをくすみだれにつけて食べる。



福岡県・博多雑煮

焼きアゴのだしに、ブリ、かまぼこ、野菜などを入れる。



広島県・かき雑煮

特産のかきや野菜、とり肉など具をたくさん入れる。



香川県

あんもち雑煮
白みそ仕立ての汁に、輪切りの野菜や、甘いあん入りの丸もちを入れる。



奈良県

大和の雑煮
白みそ仕立ての汁に、輪切りの野菜を入れ、もちを砂糖入りのきな粉につけて食べる。



丸もちを使ったお雑煮

風邪予防



手洗い



うがい



食事



睡眠