



楽しい給食



平成29年度1月

小郡中

小郡学校給食センター 給食予定献立表

1月の給食目標・・・感謝して食べよう 学校給食の歴史を知ろう

※牛乳は毎日つきます。

献立名	材 料 名						I栄養 - (kcal)
	おもに体を作るものとなる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもととなる		たんぱく質 (g)
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品 行事食・旬の献立等
10 黒糖パン きんぴら包み焼き 野菜のごま和え 水 七草がゆ	とりにく とうふ	牛乳	にんじん こまつな ねぎ せり	たまねぎ ごぼう もやし きゅうり はくさい だいこん かぶ	パン こくとう	ごま	739 魚介類・海藻 季節の料理
あけましておめでとうございます。今年も毎日の食生活を大切に、健康に過ごしていきましょう。							
11 ごはん いわしのしょうが煮 キャベツの塩こんぶ和え 木 豚汁	いわし ぶたにく 生揚げ みそ	牛乳 しおこんぶ	にんじん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ きゅうり だいこん しめじ	こめ	ごま	789 31.4 緑黄色野菜・果物 まごわやさしい献立
今日の給食は、「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」の「ま」は豆・豆製品、「ご」はごまなどの種実類、「わ」はわかめなどの海藻、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はしいたけなどのきのこ類、「い」はいも類のことです。							
12 パン ハンバーグのソースかけ 大根サラダ 野菜スープ 金 ヨーグルト	ハンバーグ ツナ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん にんじん こまつな	だいこん きゅうり たまねぎ しめじ	パン さとう さとう じゃがいも	あぶら	799 30.5 海藻・果物
大根には、色々な種類があります。一番多く作られているのは、青首大根と呼ばれる物です。青首大根は辛さが少なく、甘くてみずみずしいです。							
15 ごはん 揚げぎょうざ 中華和え 月 春雨スープ	ぎょうざ ソフトチキン ぶたにく	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし たまねぎ はくさい ししいたけ	こめ	あぶら ごま ごまあぶら	754 24.6 卵・果物 中国料理
中国では、しゅうまいやぎょうざ、肉まんなどの軽食を「点心(てんしん)」と呼んでいます。							
16 ごはん 花野菜カレー ひじきサラダ 火 みかん	ぎゅうにく ハム	牛乳 ひじき	にんじん ブロccoli にんじん	たまねぎ カリフラワー だいこん キャベツ みかん	こめ じゃがいも	カレールウ マヨネーズ	808 20.6 大豆製品・乳製品 季節の果物
ブロッコリーは花が咲く前の蕾とその近くの茎を食べます。カリフラワーは花野菜とも言われますが食べるところは「花雷」と呼ばれるつぼみの集まりです。							
17 パン マーシャルピーンズ オムレツ ツナサラダ 水 コーンクリームスープ	たまご ツナ とりにく	牛乳 牛乳	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しめじ ともろこし	パン さとう	マーシャルピーンズ あぶら ホワイトルウ	801 30.9 野菜・果物
卵は、体を作るもととなるたんぱく質が多い食品です。そのほかにも、貧血を予防する鉄や目を健康に保つビタミンAが豊富に含まれています。							
18 ごはん ほっけのみりん焼き いかと野菜のみそ炒め 木 南部せんべい汁	ほっけ いか みそ とりにく	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ たけのこ もやし ごぼう はくさい ししいたけ	こめ	さとう でんぷん なんふかやきせんべい こんにゃく	739 31.9 大豆製品・緑黄色野菜 青森県の郷土料理
南部せんべい汁は、青森県八戸市周辺の郷土料理で、しょうゆ味の汁の中に、せんべいを手で割って入れて食べます。私たちが普段食べているせんべいとは違って、南部せんべい汁専用で作られた固いせんべいです。							
19 パン ペンのミートソース アーモンドサラダ 金 りんご	ぶたにく きゅうにく ソフトチキン	牛乳	にんじん トマト にんじん はなっこりー	たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり りんご	パン パンネ さとう	アーモンド あぶら	833 32.4 芋・小魚
マカロニやスパゲッティのように小麦粉を原料とする洋風の麺類をまとめて「パスタ」といいます。今日は、ペン先の形をしたマカロニ、「パンネ」を使っています。							
22 麦ごはん のり さけの塩焼き 千切りたくあん 月 すいとん	さけ あぶらあげ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	たくあん はくさい だいこん ごぼう	こめ むぎ	すいとん さといも	705 32.9 卵・緑黄色野菜 給食記念日の献立
給食は、明治22年に山形県の小学校で、弁当を持ってこることができない子どもたちへ昼食を出したことが始まりです。今日は、給食が始まった当初の献立を再現しています。感謝しておいしくいただきます。							
23 ごはん とりの照り焼き 大根のゆず香和え 火 しっちゃん鍋	とりにく いわし とうふ みそ	牛乳	にんじん にんじん はなっこりー	だいこん きゅうり ゆず はくさい ごぼう ししいたけ	こめ	さといも ぶ ごま	746 27.4 果物・海藻
「しっちゃん鍋」とは、平成17年10月1日に1市4町が合併し、新山口市となったことを記念して作られた料理です。							

「全国学校給食週間」です!



1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。小郡学校給食センターでは24日を含む1週間（1月22日から26日まで）を給食週間とし、山口県の食材を使った地産地消週間も兼ねます。

日本の学校給食は、明治22年（1889年）に、山形県鶴岡市で始まり、全国へ広がっていきました。しかし、戦争により中断され、戦後も食糧が不足して、子どもたちの栄養状態はさらに悪化しました。日本の子どもたちの様子を知り、世界各国から支援の食糧が届けられ、学校給食は再開されることになりました。

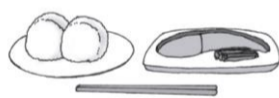
全国学校給食週間は、世界中の人々の温かい心で給食が再開されたことを記念する行事です。この1週間を通して、食べることの大切さを理解し、食べものや給食に関わる人々の思いに感謝していただきます。

献立名	材 料 名						I栄養 - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行食事・旬の献立等
	おもに体を作るものになる		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		
	1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	
24 パン 県産ポイルウインナー ケチャップ炒め 水 やさいのスーフ煮 チーズ	ウインナー ベーコン とりにく	牛乳 チーズ	にんじん にんじん こまつな さやいんげん	キャベツ たまねぎ とうもろこし たまねぎ しめじ セロリ	パン じゃがいも		854 33.2 魚介類・海藻
給食のパンは、山口県産の「せときらら」という小麦と米粉を使って作られています。米粉が入っているのももちもちしているのが特徴です。							
25 ごはん 県産コロケ 県産野菜のごま和え 木 けんちょう	とうふ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん はなっこりー にんじん	キャベツ もやし だいこん しいたけ	こめ じゃがいも さとう さといも こんにゃく さとう	あぶら ごま	876 30.1 果物・小魚 山口県の 郷土料理
けんちょうは山口県の郷土料理の一つです。大根やにんじんなどを豆腐と一緒に炒め、さとうやしょうゆで味付けをした料理です。							
26 パン 県産いちごジャム れんこんサラダ 冬野菜のクリーム煮 金 県産おからケーキ	ツナ とりにく	牛乳 牛乳	にんじん ブロッコリー	れんこん きゅうり とうもろこし たまねぎ だいこん はくさい しめじ	パン ジャム じゃがいも おからケーキ	マヨネーズ ホワイトルウ	867 31.0 大豆製品・緑黄色野菜
サラダのれんこんは岩国れんこんを使っています。れんこんは穴が開いているので、先の見通しがよいということから、縁起物の野菜として正月料理に使われます。							
29 ごはん フルコギ タラ千ヶ 月 りんご、スナックアーモンド	ぎゅうにく みそ タラ とうふ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし だいこん キャベツ ねぎ えのきだけ はくさいキムチ りんご	こめ さとう でんぷん アーモンド	ごまあぶら	771 31.1 いも・海藻 韓国料理
タラは漢字で魚へんに雪と書き、寒い冬が旬の魚です。タラは小魚やカニ、貝など何でも食べます。このことから「たらふく食べる」という言葉もでてきたようです。みなさんも何でも食べて元気に大きくなりましょう。							
30 ごはん ぶいかけ 肉だんご 五目なます 火 あったか鍋	にくだんご ちくわ とりにく とうふ	牛乳	にんじん にんじん	だいこん きゅうり たまねぎ はくさい しめじ しろねぎ	こめ さとう ごま		764 30.4 いも・緑黄色野菜
はくさいは、冬に旬を迎える野菜です。特に、寒さが厳しくなり霜が降りるころのはくさいは、甘みが増しておいしいです。							
31 パン スパイシーチキン はなっこりーのサラダ 水 コンソメスープ	とりにく ベーコン	牛乳	にんじん はなっこりー にんじん こまつな	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン さとう でんぷん さとう じゃがいも	あぶら オリーブオイル	792 30.5 海藻・きのこ
はなっこりーは、山口県生まれの野菜です。ブロッコリーと中国野菜のサイシンから作られた野菜です。							

学校給食のあゆみ

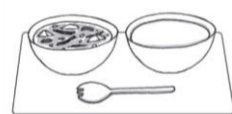
日本の学校給食は明治時代に始まりました。戦時中一時中断されましたが、戦後、世界からの温かい厚意で再スタートを切ることができました。いち早く教育の一環としての制度が整えられたこともあり、現在ではその先進性が世界中から注目を集めています。

明治22年
(1889)



山形県鶴岡市にあった忠愛小学校で出された最初の給食。どの子にも教育を与えたいと市内の寺院が共同で設立した学校でした。献立は、おにぎり、塩鮭、漬物でした。貧しくて弁当をもってこられない多くの児童のために、お坊さんが托鉢して浄財を集め、実施されたそうです。

昭和20年代
(1945~54)



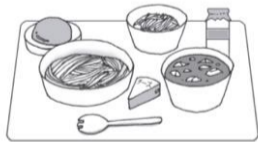
昭和21年12月24日、東京などで学校給食が再開され、翌22年から全国に広がっていきます。戦後の食糧難に苦しむ日本の子どもたちを見て海外から届けられた支援物資をもとに、ミルク（脱脂粉乳）、トマトシチューなどが提供されました。昭和25（1950）年に全国学校給食週間が始まります。

昭和30年代
(1955~64)



昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立し、また学習指導要領で給食が教育活動として位置づけられました。アメリカから給食用小麦粉とミルクの提供もあり、パンにミルクの給食スタイルが定着していきます。給食はコッペパン、ミルク、くじらの竜田揚げ、せんキャベツ、ジャムの献立です。

昭和40年代
(1965~74)



戦後復興を遂げ、献立内容もバラエティー豊かになってきました。米の自給率は日本史上初めて100%に到達します。昭和39（1964）年の東京オリンピック頃を境にミルクが牛乳へと変わってきました。主食の種類を増やそうと「ソフトめん」が登場します。給食はソフトめん、牛乳、カレーシチュー、甘酢和え、チーズ、黄桃缶詰の献立です。

昭和50・60年代
(1975~88)



食生活の洋風化が進みました。外食産業が急成長し、農産物の輸入自由化も拡大します。国内では作った米が余り始めました。消費拡大のため米飯給食が始まりました。初めは家からご飯だけを持参することもあったそうです。給食はごはん、牛乳、しゃもフライ、せんキャベツ、マーボー豆腐、みかんの献立です。

平成
(1989~)



バブル景気がはじけ、阪神淡路大震災が起こり、食品の安全性に関する事件も多発しました。国民の食に対する意識が高まり、平成17（2005）年に食育基本法と栄養教諭制度ができます。現在、学校給食には栄養面に限らず、和食などの食文化の継承など、子どもたちの心と体を豊かに育てていくための大きな役割が期待されています。

おうちで
作ってみよう！
しっちゃんば



★材料★ 4人分
雑魚（頭・内臓・尾を除く）300g
(A) すりおろし生姜 1かけ分
長ネギ 1/2本
塩 少々
酒 小さじ2
醤油 小さじ2
片栗粉 大さじ2

鶏肉 200g
白菜 1/4個
春菊 1束（200g）
ごぼう 1/2本
にんじん 1/2本
しいたけ 4枚
里芋 4個
はなっこりー 4本
安平麩 4個

だし汁
(水8カップ、昆布10cm角2枚)
すり胡麻 50g
味噌 大さじ4
(B) 酒 大さじ3
塩 小さじ1と1/2
醤油 小さじ3
鳴滝そうめん 2束

家族であたたかい「しっちゃんば」をかこみながら、山口の味を味わってみてはいかがでしょう。

23日(火)の給食に出ます。

★作り方★

〈雑魚団子を作る〉

- ① フードプロセッサーに、雑魚、(A)の材料（長ネギは適当な大きさに切っておく）を加え、小骨が気にならなくなるまでよく混ぜる。
〈その他の具を切り、鍋で煮る〉
- ② 白菜は大きめのザク切りにし、にんじんは細切りにする。ごぼうは、笹がきにして水にさらす。
- ③ 里芋は、皮をむいて輪切りにし、塩（分量外）でもんでぬめりを洗い流す。椎茸は軸を取って薄切りにする。
- ④ 鍋にだし汁と鶏肉、里芋、にんじん、椎茸、白菜、安平麩（水で戻したもの）を入れて火にかけ、雑魚のつみれを適当な大きさにスプーンですくって入れる。アクが出てきたら取り、里芋にほぼ火が通ったら、水気を切ったごぼうを加えて(B)の調味料を加える。
- ⑤ ポールにすり胡麻、味噌を入れ、ゴムベラなどでよく練り混ぜる。（すり鉢に炒り胡麻を入れてすり、味噌を加えてすり混ぜるといった方法でもよい）
- ⑥ ⑤を④の汁適量でのばしてから鍋に加え、はなっこりーを入れてひと煮立ちさせたら出来上がり。
- ⑦ 最後に茹でた鳴滝そうめんを鍋に加える。