



楽しい給食



平成28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値* - (kcal) たんぱく質 (g) 家庭でとりたい食品 行事食・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・海藻・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	
11 水 ごはん といてん 野菜のごま和え さつまいもみそ汁	とりにく ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	だいこん きゅうり たまねぎ はくさい	ごめ ごま さつまいも	あぶら	788 27.6 魚・くだもの
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して、健康に過ごしていきましょう。							
12 木 ごはん 高菜ごはんの具 野菜のひこずり タイピーエン	ツナ あかみそ ぶたにく いか うすらたまご	牛乳	にんじん ピーマン にんじん ねぎ	たかなづけ たけのこ たまねぎ たまねぎ はくさい	ごめ		754 27.5 豆類・乳製品 熊本県 郷土料理
熊本県の阿蘇地域では高菜がたくさんとれます。ひこずりとは、みそ炒めのことです。タイピーエンとは、ちゃんぽん風のスープにたっぷりの野菜と春雨の麺が入った料理です。							
13 金 パン ペンのミートソース アーモンドサラダ 新春ゼリー	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり はなっこりー	パン ペンネ ゼリー	アーモンド あぶら	798 28.4 小魚・緑黄色野菜
新しい年を迎えたことをお祝いして、新春ゼリーを出します。紅白のゼリーで、パッケージには十二支のイラストが描いてあります。今年はとり年です。							
16 月 ごはん 千チミ とりキムチ たらちげ	とりにく たら とうふ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	はくさいキムチ もやし キャベツ だいこん えのきたけ	ごはん チチミ でんぷん	あぶら	759 29.7 いも類・かいそう 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。タラは小魚やかに、貝など手当たり次第に何でも食べることから「たらふく食べる」という言葉もでてきたようです。みなさんもタラのように何でも食べて元気に大きくなりましょう。							
17 火 ごはん 鱈のみそ煮 大根と赤かぶの甘酢漬け あったかなべ	さば みそ とりにく とうふ ぶく	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん あかかぶ きゅうり たまねぎ しめじ はくさい	ごめ		785 34.1 たまご・果物
だいこんは1年中食べることができますが、水分をたっぷり含み、加熱すると甘みが出る冬だいこんが一番おいしいといわれています。							
18 水 背割りパン ジャーマンポテト ウインナー・チーズ ミートボールのスープ	ウインナー ミートボール	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ コーン たまねぎ はくさい	パン じゃがいも	バター	847 31.9 魚・野菜
白菜は冬のなべものには欠かせない食材ですが、塩漬けにすると乳酸菌などの腸内細菌ができて、腸の調子を良くしてくれるはたらきがあります。							
19 木 ごはん 花野菜カレー ひじきとツナのサラダ ヨーグルト	とりにく ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん フロccoliー にんじん	たまねぎ カリフラワー キャベツ きゅうり	パン じゃがいも	あぶら	771 23.9 豆製品・きのこ類
フロccoli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場所は「花蕾」と呼ばれるつぼみの集まりです。							
20 金 アップルパン ハムステーキ イタリアンサラダ ミネストローネ	ハム ベーコン	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	オリーブオイル	862 30.6 魚・かいそう イタリア料理
イタリア料理です。イタリアはヨーロッパに位置し、南北に細長い国で、長ぐつ形の形に例えられます。							
23 月 寒ごはん のり 鮭の塩焼き たくあん 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 だいこん はくさい ごぼう	ごめ むぎ すいとん さといも		765 31.5 緑黄色野菜・果物 給食週間
今日から1週間は給食週間です。今日は、給食が始まった頃の食事です。昔は、質素でありおかずは多くありませんでした。食べられることに感謝をしながらいただきます。							
24 火 ごはん くじらくじらごぼう 野菜の酢の物 けんちょう	くじら とうふ あぶらあげ とりにく	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう はなっこりー キャベツ もやし だいこん しいたけ	ごめ でんぷん こんにゃく さといも	あぶら	822 27.7 豆類・乳製品 給食記念日
学校給食の山口県産食材は、JAグループ山口と山口県からの助成を受けて提供しています。 (米：玄米60kgに対して250円、豆腐一丁(400g)に対して5.7円 など)							

「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23日から27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補料 - (kcal)	たんぱく質 (g)
	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	家庭でとりたい食品	行事食・旬の献立等
	肉・魚・卵・大豆	乳製品・海藻・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		
25 水 パン とりぞうせい 切り干しやきそば ぼんかん	とりにく ぶたにく さつまあげ	牛乳 あおのり	にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ はくさい きりぼしだいこん もやし ぼんかん	パン こめ		768 28.2	魚・いも類
	かんきつ類はビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、かぜなどのウイルスから体を守ってくれるはたらきがあり、かぜがはやる冬にはちょうどよいデザートです。山口県のぼんかんを予定しています。							季節の果物
26 木 ごはん 豚肉のあまから煮 大根のゆずあえ しっちゃんなべ	ぶたにく うすらたまご いわしだんご みそ	牛乳	にんじん にんじん	だいこん きゅうり ゆず はくさい ごぼう はなっこりー しいたけ	こめ こんにやく さとう さといも ぶ	ごま	790 33.8	乳製品・緑黄色野菜
	「しっちゃんなべ」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。							
27 金 パン いちごジャム れんこんサラダ・おからケーキ 冬野菜のクリーム煮	ツナ とりにく	牛乳	にんじん パセリ	れんこん きゅうり コーン たまねぎ だいこん	パン ジャム おからケーキ じゃがいも	ごま マヨネーズ	805 27.5	豆製品・きのこ類
	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、先の見通しがいいということから、縁起物の野菜として正月料理に使われます。							
30 月 ごはん 揚げぎょうざ もやしのごま酢あえ 中華丼 ハニーピーナッツ	ぎょうざ かまぼこ ぶたにく いか かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ	あぶら ごま ピーナッツ	862 31.7	いも類・魚
	中華料理です。日本は昔から中国文化の影響を受けてきたので、食べ物も豆腐、うどん、まんじゅうなど中国から伝わって日本の料理になったものが多くあります。							中華料理
31 火 ごはん ホッケのみりん焼き いかと野菜の炒め物 南部せんべい汁 りんごゼリー	ほっけ いか とりにく	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ エリンギ たまねぎ ごぼう はくさい しいたけ	こめ	あぶら こんにやく せんべい ゼリー	750 29.9	かいそう・いも類
	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、南部汁専用で作られた固いせんべいです。							青森県 郷土料理

学校給食のあゆみ

日本の学校給食は明治時代に始まり、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)



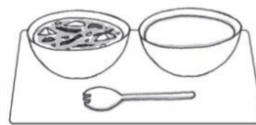
山形県鶴岡市にあった忠愛小学校で出された最初の給食。どの子にも教育を与えたいと市内の寺院が共同で設立した学校でした。献立は、おにぎり、塩鮭、漬物でした。貧しくて弁当をもてられない多くの児童のために、お坊さんが托鉢して浄財を集め、実施されたそうです。

昭和40年代
(1965~74)



戦後復興を遂げ、献立内容もバラエティ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。絵はソフトめん、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)年に全国学校給食法が制定され、翌26年から全国に広がります。

昭和50・60年代
(1975~88)



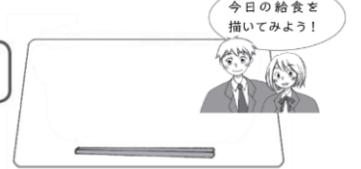
食生活の洋風化が進みました。外食産業が急成長し、農産物の輸入自由化も拡大します。国内では作った米が余り始めました。消費拡大のため米飯給食が始まりました。初めは家からご飯だけを持参することもあったそうです。絵はごはん、牛乳、ししゃもフライ、せんキャベツ、マーボー豆腐、みかんの献立です。

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。絵はコッペパン、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。

平成
(1989~)



バブル景気ははじけ、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!
しっちゃんなべ



26日(木)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。

★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

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「しっちゃん鍋」をかこみながら、山口の味を味わってみてはいかがですか。

