

令和4年度 1月の学校給食献立表



金ケ崎町立学校給食センター

| 日(曜) | 献立名 ※献立は都合により変更することがあります。 | 主な食品名(6つの基礎食品群) | | | | | | 基準値 | | 備考 (行事食・お知らせ・放送資料) | | |
|------------------------|------------------------------|-----------------|--------------|---------------|-----------------------------|---------------|------------|--|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| | | 主に体をつくる(赤) | | 主に体の調子を整える(緑) | | 主にエネルギーになる(黄) | | 小学生 | 中学生 | | | |
| | | ①たんぱく質を多く含む食品 | ②ミネラルを多く含む食品 | ③カロテンを多く含む食品 | ④ビタミンCを多く含む食品 | ⑤炭水化物を多く含む食品 | ⑥脂質を多く含む食品 | エネルギー650 Kcal たんぱく質21~33g 脂質14~22g 塩分2g未満 | エネルギー830 Kcal たんぱく質27~42g 脂質18~28g 塩分2.5g未満 | | | |
| 【学校給食週間 4日目 ~県南の郷土料理~】 | | | | | | | | | | | | |
| 30(月) | ごはん | 牛乳 | | | | | | こめ | | 630 Kcal 23.8 g 18.2 g 2.0 g | 822 Kcal 30.4 g 22.6 g 2.4 g | 学校給食週間4日目は岩手県南地方の郷土料理ということで「栗餠団子」を取り入れました。本菜は団子の中に栗の殻を小さく切ったものを入れますが、給食では代わりに枝豆を入れます。団子の中には枝豆が入ってはいけません。当たった人には幸福が訪れるとされています。野菜のじゅうねおえの「じゅうね」は雑穀のひとつで「えごま」とも言います。奥州市衣川産のじゅうねを使用しています。 |
| | さばの味噌煮 | さば みそ | | | | | | さとう でんぷん | | | | |
| | 野菜のじゅうねおえ | | | にんじん こまつな | はくさい | | | さとう | じゅうね | | | |
| | 果餠団子汁 | あぶらあげ | | にんじん | だいこん しいたけ ごぼう えだまめ ねぎ | | | こめこ | | | | |
| 31(火) | 麦ごはん | 牛乳 | | | | | | こめ おおむぎ | | 626 Kcal 32.9 g 17.5 g 2.1 g | 792 Kcal 41.0 g 20.8 g 2.8 g | ヨーグルト和えに使用しているヨーグルトは、岩手県の東北にある岩泉町のヨーグルトを使用しています。もっちりとした食感で、フルーツと和えても水っぽくならないのが特徴です。岩手県にはヨーグルトを生産しているところがたくさんあります。食べ比べてみるのも楽しいですね！ |
| | フレンチサラダ | | | にんじん | きゃべつ きゅうり とうもろこし | | さとう | オリーブオイル | | | | |
| | ポークカレー | ぶたにく だっしだいす | だっしだんにゅうチーズ | にんじん トマト | たまねぎ にんにく しょうが パナ りんご | | | じゃがいも さとう はちみつ こむぎこ コーンスターチ | あぶら | | | |
| | ヨーグルト和え | | ヨーグルト | | りんご パインアップル もも | | さとう | | | | | |

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ケ崎町産「特別栽培米ひとめぼれ」を使用しています。)

※資料：少年写真新聞社『たよりになるね！食育ブック』シリーズ、全国学校給食協会『学校給食』、群羊社『食育早わかり図鑑』、西東社『栄養学と食のきほん事典』より

1月給食だより

1月24日~30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

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。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

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。

学校給食の始まり

日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡市(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。

昭和22年ごろ

ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー

昭和27年ごろ

コッペパン
ミルク(脱脂粉乳)
鮭肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

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まいりました。

明治22年ごろ

おにぎり 塩ガケ 濃物

大正12年ごろ

五色ごはん 栄養みそ汁

昭和17年ごろ

すいとんのみそ汁

昭和40年ごろ

ソフトめん
ミートソース
牛乳
フライポテト
黄桃

昭和51年ごろ

カレーライス
牛乳
塩もみ
ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

給食レシピ紹介

磯香和え(4人分)

- きゃべつ 葉1枚(大)
- もやし 80g
- にんじん 中1/5本
- ほうれんそう 2株
- しらす干し 20g
- 焼きのり 3g(1枚)
- さとう 小さじ1/3
- 濃口しょうゆ 小さじ1

- 焼きのりは細かく切っておきます。
- しらす干しはオーブンで焼き、冷ましておきます。
- ほうれんそうは2cm位の長さ、きゃべつはざく切り、にんじんは千切りにしておきます。
- 野菜を茹でて冷却します。
- ④に濃口しょうゆと①の焼きのりと②のしらす干しを加えて和えます。

しらす干しと焼きのりを入れることで、磯の香りが楽しめます。しらす干しを焼くことで生臭くならず、香ばしくなります。

こんにゃく炒め(4人分)

- 豚もも肉(小間) 60g
- おろししょうが 4g
- 糸こんにゃく 120g
- にんじん 中1/5本
- しいたけ 2個
- こまつな 1株
- 油 小さじ1/2
- 酒 小さじ1/2
- 三温糖 小さじ1/2
- 濃口しょうゆ 小さじ2
- だし汁 50cc位

- にんじんは千切り、しいたけは薄切り、こまつなは2cm位に切ります。
- 糸こんにゃくは下ゆでしてアクを抜いておきます。
- フライパンに油を熱し、しょうがと豚肉を入れて炒めます。
- 豚肉に火が通ったら、糸こんにゃく、にんじん、しいたけを入れて炒めます。この時、だし汁も加えます。
- こまつなと調味料を入れて炒め、味を調えます。

しょうがの風味がアクセントになっています。だし汁を加えることで旨味が増します。