

令和5年度 1月の学校給食献立表



金ヶ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) | | | | | | 主な調味料 | 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 果報団子~】 | | | | | | | | | | | |
| 30 (火) | ごはん | 牛乳 | ごぼう | | | | ごめ | | | | |
| | いわしの梅煮 | いわし かつおぶし | | | うめ | | さとう みずあめ でんぷん | しょうゆ うめず | 619 Kcal 23.4 g | 797 Kcal 29.1 g | 学校給食週間4日目は、県南の郷土料理ということで、「果報団子汁」を提供します。本来は団子の中に萩の枝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。団子の中に枝豆が入っていれば当たりです。当たった人には華福が訪れると言われていました。 |
| | 野菜の納豆和え | なっとう | | にんじん ほうれんそう | はくさい ねぎ もやし | | | そばつゆ | 17.5 g | 21.1 g | |
| | 果報団子汁 | あぶらあげ | | にんじん | だいこん しいたけ ねぎ ごぼう えだまめ | | ごめこ | しょうゆ さけ しお | g | 2.3 g | |
| 【金ヶ崎小学校 オーワングランプリ 6年1組 グランプリメニュー ~ ナンカレー ~】 | | | | | | | | | | | |
| 31 (水) | ナン | 牛乳 | ごぼう | | | | こむぎこ さとう | あぶら しお イースト | 577 Kcal 24.9 g | 733 Kcal 31.0 g | 今年度、金ヶ崎小学校では「岩手県小学校教育研究会」の外国語部の研究発表を行う機会がありました。その際に金ヶ崎小学校6年生が「釜小オーワングランプリのオリジナルメニューを考えよう」ということで取り組みました。今日はオーワングランプリ6年1組のグランプリメニューで、添田さんが考えた【ナンカレー】を提供します。 |
| | チーズオムレツ | たまご | チーズ | | | | さとう でんぷん | あぶら しょうゆ す みりん しお | 25.8 g | 31.1 g | |
| | レモンドレッシングサラダ | | | | きゃべつ きゅうり とうもろこし レモン | | さとう | オリーブオイル あぶら しょうゆ しお こしょう | 2.7 g | 3.7 g | |
| | カレー | ふたにく とりにく | | にんじん トマト ほうれんそう | たまねぎ しょうが にんく りんご | | じゃがいも | あぶら カレー しょうゆ | | | |

※地元産使用予定の食材は太字で記入してあります。(米は金ヶ崎町産「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

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大層寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。



戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救済公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開しました。

★昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは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。
★昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。



昭和25年に、アメリカから奇蹟と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。



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。

1/25 学校給食週間1日目 ~昔の給食~

学校給食が始まった明治22年ごろの給食の内容は「おにぎり、塩鮭、漬物」といったものでした。1月25日の献立は、そのころの内容を参考にした「羹ごはん、味付け海苔、ますの塩焼き、野菜菜漬、大根のみそ汁」を提供します。

1/26 学校給食週間2日目 ~沿岸地域の食事~

若手県は四国に匹敵する広大な面積を有し、豊かな大地に育まれた農産物や、世界有数の漁場である三陸の海に恵まれており、東北、東央、東南、三陸沿岸、奥羽山系の5つの地域に分けられます。1月26日の献立は、魚介類や海藻などの海の幸が豊富な三陸沿岸地域の食事を取り入れました。

1/29 学校給食週間3日目 ~秋田県の郷土料理~

若手県の隣にある秋田県の郷土料理を取り入れました。「しょつづる」はハタハタやいわし等の魚が原料の魚醤油(魚醬)で、独特の香りと旨味がたっぷりの発酵調味料です。ハタハタが入った「しょつづる鍋」に欠かせない調味料ですが、1月29日の献立では、唐揚げの下味として使用します。

1/30 学校給食週間4日目 ~県南の郷土料理~

「果報団子」は毎年学校給食週間で提供しています。「当たり」が入っている果報団子を、子どもたちはとても楽しみにしているようです。今回はしょうゆ味の汁物で提供していますが、小豆粥に果報団子を入れる食べ方もあります。

1/31提供の金小オーワングランプリメニューについて

令和4・5・6年度の期間、金ヶ崎町教育委員会指定の外国語研究会が金ヶ崎小学校で取り組まれています。この研究は、『自分の想いや考えを伝え合うことができる児童の育成~「学びをつなぐ」授業づくりを通して~』という研究主題で取り組まれており、令和5年11月9日にプレ大会(本番は令和6年度)がありました。

その中で、6年生は金ヶ崎町で毎年行われているイベント「オーワングランプリ」の金小バージョンを開催し、オリジナルメニューについての良さや自分の思いを英語でスピーチをする学習を行いました。発表は1人ずつタブレットを活用しながら行いました。投票はただ単に自分が好きで食べたいものを選ぶのではなく、スピーチの聞き易さや表現力等も評価基準としており、子どもたちは緊張しながら発表していました。

そして、グランプリは6つのメニューが選ばれ、その中から2つのメニューを採用しました。

★6年1組 添田 咲さん 【ナンカレー】

※1月31日の給食で提供します。

★6年2組 名須川 輝道さん 【牛丼】

※牛丼は2月に提供します。

おめでとうございます

