

令和6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)						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 5日目 ～大阪府の郷土料理～】											
30 (木)	かやくごはん 牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎょうにゅう	にんじん	ごぼう たけのこ こんにやく ししいたけ	ごめ さとう	あぶら	しょうゆ しお みりん かきエキス	607 Kcal 22.4 g 21.1 g 2.8 g	776 Kcal 27.7 g 25.2 g 3.8 g	学校給食週間5日目は大阪府の郷土料理を提供します。今年4月から大阪万博が開催されるということで、大阪の郷土料理である「かやくごはん」や塩さば、昆布、大根を煮立てる澄まし汁「船場汁」を給食用にアレンジして取り入れてみました。みなさんも、だこ焼きやお好み焼きだけではなく大阪の食文化に触れてみましょう。
	だこ焼き風だこメンチカツ	たこ たら	あおさ		きやべつ しょうが	でんぶん さとう こむぎこ パンこ	あぶら	ちゅうのうソース しお			
	白菜と小松菜の炊いたん	あぶらあげ		こまつな	はくさい	さとう		しょうゆ みりん さけ			
	船場汁	さば		にんじん みつば	だいこん しょうが えのきだけ			しょうゆ しお さけ			
31 (金)	麦ごはん 牛乳		ぎょうにゅう			ごめ おおむぎ			652 Kcal 22.7 g 21.7 g 2.2 g	816 Kcal 27.5 g 25.6 g 2.8 g	カレーは今も昔も学校給食の人気メニューのひとつです。みなさんは何が入ったカレーが好きですか？お家でも、旬の野菜を入れたり、切り方を変えてみたり、さまざまなアレンジをして楽しみましょう。
	パンパキンアンサンブルエッグ	たまご とりにく		かぼちゃ		でんぶん さとう	あぶら	しょうゆ す みりん しお			
	フレンチサラダ			にんじん ブロッコリー	きやべつ きゅうり	さとう	オリーブオイル	す しお こしょう			
	ポークカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも はちみつ	あぶら	ウスターソース トマトケチャップ カレーolf 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



日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現：鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年

私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

戦後(昭和20~30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

学校給食週間 1日目 ~町長のリクエスト献立 昔の給食~
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(脱脂粉乳)・おかず」の完全給食が始まりました。この頃の給食でよく食べられていて、現在はあまり食べることがないミルク(脱脂粉乳)や鯨肉を食べることで、昔の食事を体験するとともに、今の食事について考え、恵まれていることに感謝する機会となればという町長の思いから、昔の給食を提供します。
学校給食週間 2日目 ~金ケ崎町の郷土料理「するびき」~
「するびき」は金ケ崎町で江戸時代より武家に伝わってきたものです。葬式後の法事の席で必ず食べたごちそうの一品。何物も無駄にせずの精神で作り、お仏様に食べていただくという気持ちで仏前に供えられました。その他、人寄せの時などに作られました。季節によって具は変わり、無駄にしない気持ちから、残り野菜や前に作った煮物の残りを細かくして入れたりもするそうです。 料理の呼び方は「するびき」のほかにも、「くすまわし」「くすます」「くすかけ」とも言います。
「かねがき郷土の食 ~次世代に受け継ぎたい味~」参照
学校給食週間 3日目 ~県南の郷土料理「果報団子」~
果報団子は団子にいくつか「果報」に見立てた萩の枝の木片を入れ、萩の木で作った杖と箸と一緒に神棚に供える。果報に見立てた木片が入った団子に当たると、「果報を授かる＝幸運を呼ぶ」と信じられ、その果報を神棚に供えると、翌朝にはお金に変わるという言い伝えから、子どもにとって楽しみな行事料理だったようです。
「うちの郷土料理~次世代につたいたい大切な味~」(農林水産省)参照
学校給食週間 4日目 ~宮城県食文化~
宮城県仙台地域の特産野菜である「雪菜」はアブラナ科の植物です。仙台では一年中栽培されており、露地で冬にも収穫することができる貴重な野菜です。そんな雪菜を皮と具に練り込んだ緑鮮やかな「仙台あおば餃子」を提供します。また、宮城県北部にある登米市の特産品である「油麴」はみそ汁に入れて提供します。油麴は、その美味しさから全国に広まっており、だし汁としょうゆなどの調味料で油麴を煮て卵でとじた「油麴丼」は代表的な料理です。
「株式会社 海洋」商品資料、「うちの郷土料理~次世代につたいたい大切な味~」(農林水産省)参照
学校給食週間 5日目 ~大阪府の郷土料理~
関西では炊き込みごはんのことを「かやくごはん」、だし汁で食材を煮込んで味を染み込ませたものを「炊いたん」といいます。「船場汁」は塩さばのアラと大根を使った潮汁で、船場(大阪府大阪市の地域名)で古くから家庭で親しまれてきた料理です。魚のアラまで茶さす使うので経済的で、時間をかけずに作れることから日常食として定着したそうです。そんな船場汁を給食用にアレンジして提供します。
「うちの郷土料理~次世代につたいたい大切な味~」(農林水産省)参照



阪神・淡路大震災から30年

災害時の「食」を備えましょう！

1995(平成7)年1月17日に、阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年が過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性や、ボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と定めました。阪神・淡路大震災の発生から今年で30年となります。昨年元日に発生した令和6年能登半島地震が記憶に新しいですが、この30年の間にも各地で大きな災害が頻発しています。災害発生直後は支援が届かないということを前提に、一人ひとりが自分の命は自分で守ることを意識し、普段から備えをしっかりとることが大切です。

※2018(平成30)年8月31日に同協議会は解散し、この取り組みは、公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へ引き継がれています。

1月17日

おむすびの日

災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる 非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える 日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちのする野菜・果物、調味料など

外出時の 持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

1人1日3リットル

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくことで安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。