

# 1月 きゅうしょくこんだてひょう



2021

山田小学校

ひょう	しゅしょく	ぎゅうしょく	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
				きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしよととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しゆ(%)		しほ(%)
8	きん	七草ごはん	ぶいの照り焼き 白菜の即席づけ 雑煮 かがみびらき	こめ むぎ さとう もち さともしも	ぎゅうにゆう ちりめん とりにく すりめ	だいこんばき せり みつぼ こまつな きゅうり しょうが はくさい にんじん ゆず ごぼう ほししいたけ ほうれんそう	635	26.1	16.9	「七草がゆ」は、1月7日の朝、一年の無病息災を願って食べられる日本の行事食です。また、1月11日は「鏡開き」です。お正月に飾っていた鏡餅を下げ、雑煮やぜんざいにして食べます。
12	か	麦ごはん	れんこんの辛子揚げ 田作り(五万米)	こめ むぎ こんやく でんぶん さとうあぶら こむぎこ	ぎゅうにゆう いらりこ ぎゅうにく あつあげ	たまねぎ ねぎ はくさい にんじん れんこん しいたけ	652	25.4	22.5	熊本県の郷土料理の一つ「辛子れんこん」は、「先の見通しがきく」という縁起物としてお正月にも食べられています。「田作り」は豊作を願う料理です。
13	すい	麦ごはん	かまぼこのえびマヨ風 酢だこの酢の物 呉汁	こめ むぎ でんぶん ごま さとう あぶら マヨネーズ こむぎこ さともしも	ぎゅうにゆう かまぼこ たこ とりにく わかめ みそ あぶらあげ とうふ だいず	ブロッコリー にんじん きゅうり ねぎ にんにく しょうが たまねぎ ごぼう キャベツ ゆず だいこん ほししいたけ	648	23.7	23.7	「酢だこ」は、大吉球磨ならではの味。ピンクの鮮やかな色がめでたい時にぴったりです。
14	もく	米粉パン	かニコオムレツ フルーツきんとん 野菜スープ	こめ むぎ じゃがいも さとう さつまいも	ぎゅうにゆう たまご ツナ チーズ ベーコン	にんじん ブロッコリー たまねぎ だいこん かぼちゃ りんご ほしぶどう もも	603	25.1	21.2	おせち料理は、様々なおめでたい食べものが重箱に詰められ、その一つ一つに願いが込められています。「栗きんとん」は、豊かさを願う料理です。
15	きん	麦ごはん	魚の西京焼き かわりなます 筑前煮	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく ごま さともしも ごまあぶら	ぎゅうにゆう さわら あぶらあげ さつまいも とりにく みそ	しょうが だいこん にんじん きくらげ きゅうり れんこん ごぼう ゆず ほししいたけ たけのこ いんげん	618	26.1	17.9	「筑前煮」は、れんこん、ごぼう、里芋などの縁起のいい食材で作られます。色々な具材を一つの鍋で煮ることから、家族が一つに結ばれるという意味もあります。
18	げつ	シンガポールの料理 シンガポールチキンライス	(ポイルチキン) (そえ野菜&ねぎソース) チキンスープ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゆう とうふ とりにく たまご わかめ	しょうが にんにく ねぎ トマト きゅうり キャベツ たまねぎ ゆず にんじん えのき	600	25.9	20.1	ティファニー先生の母国シンガポールの味を紹介しています。シンガポールチキンライスは、鶏肉をゆでただし汁で炊いたご飯に、ゆでた鶏肉と野菜を添えて、ソースをかけて食べる料理です。
19	か	ふるさとくまごんて 雑穀ごはん	ぶりのねぎだれ ほうれん草のサラダ しし汁	こめ むぎ あぶら きび さとう くろまい あかいまい ごまあぶら さともしも	ぎゅうにゆう ちりめん 天草産ぶり かつおぶし いのしし とうふ みそ	ねぎ ゆず ごぼう ほうれんそう はくさい にんじん だいこん しょうが	644	24.9	22.9	「猪」は山間部に住む野生動物で、昔から狩猟で捕獲して食べられてきました。独特の臭みを消すためにごぼうや生姜などの香味野菜といっしょに煮込みます。
20	すい	福島県の郷土料理 ソースカツ丼 (麦ごはん)	(とんかつ) いかん参 こづゆ	こめ むぎ パンこ ぎんなん こむぎこ あぶら ふ さとう さともしも こんにやく	ぎゅうにゆう すりめ ぶたにく たまご こんぶ ほたてがい	キャベツ にんじん たけのこ きくらげ ほししいたけ みずな	625	24.1	18.7	今週は、学校給食週間特別献立です。「こづゆ」は福島県会津地方の郷土料理で、干し貝柱でだしをとる、豆豉や銀杏など7種類の貝が入っています。
21	もく	クマの給食 コッペパン	トマトシチュー くじらのオーロラソース ポイルキャベツ	パン じゃがいも こむぎこ あぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゆう あぶらあげ ぶたにく くじらにく とりにく スキムミルク	にんじん しめじ いんげん たまねぎ グリンピース しょうが にんにく キャベツ	625	29.4	24.3	支援物資である脱脂粉乳、小麦粉、ケチャップを使って給食が作られていました。くじらは当時低価格だったので、よく使われました。学校給食は、昔も今も、子どもたちのために作り続けられています。
22	きん	昔の食事 セルフおにぎり (麦ごはん・のり・梅干し)	いわし丸干し 里芋のみそ汁 ゆでだご	こめ むぎ ごま もち さともしも くろざとう	ぎゅうにゆう いわし あぶらあげ とうふ みそ り	うめぼし レモン にんじん しめじ はくさい ねぎ	589	20.5	12.5	昔の質素な食事を体験し、現代の食環境がどれだけ恵まれているのかわかる機会にしてほしいと思います。ゆでだごは、黒砂糖とみそで味付けします。
25	げつ	麦ごはん	さばの塩焼き ほうれん草とりんごのサラダ のっぺい汁	こめ むぎ ごま さとう こんにやく マヨネーズ でんぶん さともしも	ぎゅうにゆう さば あつあげ ちくわ	レモン りんご はくさい ほうれんそう ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ	647	26.2	24.4	のっぺい汁は、寺の坊場で余り野菜の煮込みにくすずでとうふつけた精進料理が原型で、具だくさんのすまし汁に工夫されたものです。
26	か	黄粉揚げパン	ミートボールのトマト煮 うの花サラダ しらぬい	パン あぶら じゃがいも くろざとう マヨネーズ オリーブオイル	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく おから ツナ きなこ	たまねぎ にんじん ホールトマト しめじ はくさい にんにく コーン ブロッコリー きゅうり しらぬい	660	23.9	26.4	しらぬいは、清美とボンカンの交配種です。しらぬいの中でも、光センサを通して一定の基準をクリアしたものを「デコパン」として販売されています。
27	すい	麦ごはん	魚のチリソースかけ 汁ピーン れんこんとさつま芋の揚げがらめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ ピーン さとう ごま でんぶん ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゆう あじ ぶたにく	たまねぎ ビーマン きくらげ ねぎ もやし にんじん れんこん にんにく しょうが キャベツ たけのこ ほししいたけ	634	24.2	16.4	チリソースは、トマトや香辛料を使ったソースの一種で、「チリ」は唐辛子のことです。ピリッとした甘酸っぱい味がします。
28	もく	麦ごはん	おでん風煮 野菜の酢みそ和え ひじきの煮物	こめ むぎ さともしも あぶら こんにやく さとう ごま	ぎゅうにゆう うずらのたまご とりにく ちくわ ひじき みそ あつあげ だいず あぶらあげ こんぶ	だいこん ブロッコリー キャベツ にんじん ほししいたけ	604	23.5	19.2	おでんに大根をたっぷり使います。旬の時期は市場にたくさん出回るため、価格が下がります。お店で確認してみてください。
29	きん	麦ごはん	ししゃもの磯香揚げ 小松菜のごま酢あえ カレーうどん汁	こめ むぎ でんぶん こむぎこ ごま あぶら さとう ごまあぶら うどん	ぎゅうにゆう ししゃも たまご あぶらあげ とりにく あおのり	もやし こまつな たまねぎ にんじん しめじ ねぎ	611	22.0	18.6	丸ごと食べられるししゃもは、豊富な栄養を無駄なくとれるのが魅力です。たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンB2・Dが多く含まれています。

今月の給食目標

「かんしゃのきもちをあらわしてきゅうしょくをたべよう」



がっこうきゅうしょくは、たくさんひとのどりにくによってつづけられてきました。また、たくさんたべものいちをいただいています。まいにち、あんしん、あんせんで、おいしいきゅうしょくをたべられるのはあたりまえではありません。かんしゃのきもちを、じぶんなりにあらわしていきましょう。

## 学校給食の歴史



明治22年、山形県にある小学校で、家がまずくお弁当をもってこれない子のために食事を出したのが学校給食のはじまりとされています。

**コッペパン**  
アメリカから支援された小麦粉を使って作られていた。



**クジラの童田揚げ**  
このころ値段が安かったクジラ肉がよく使われた。

▲ミルクポット  
昭和30～40年代

**脱脂粉乳**  
ミルクは、牛乳から脂肪分をとり、そので粉にした脱脂粉乳に、砂糖などを加えたもの。苦手な子が多かった。

戦後は、アメリカからの小麦粉や脱脂粉乳、トマトケチャップなどの支援物資によって、子どもたちの食が支えられていました。

ごはん給食が多くなり、いろいろな料理が増えていく。

昭和50年代頃～

時代とともに、色々な献立が増えています。今ではセレクト給食やバイキング給食が行われる学校もあります。