

1月 きゅうしよくこんだてひょう



2022 山田小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうしよく	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう			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 からだのちようしをどとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しゆ(9)	しほう (g)	
12	すい	七草ごはん	1月7日は七草がゆ	ぶりの照り焼き かがみの即席づけ 雑煮	こめむぎさとう もちさといも かがみびらき	ぎゅうにゅう ちりめん ぶりとりにくにする こんが	だいこんばせりみつごぼろ こまなしょうがががきゅうりゆず にんじんほししいたけほうれんそう	635	26.0	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。
13	もく	麦ごはん		肉団子 酢だこの酢の物 コーンと卵のスープ	こめむぎさとう パンこあがらごま バターでんがん	ぎゅうにゅう とりにく たこたまご スキムミルク わかめ	たまねぎ きゅうり キャベツ ほうれんそう ゆず にんじん きくらげ コーン	630	25.8	19.3	「酢だこ」は、人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	きん	麦ごはん		かまぼこのえびマヨ風 変わりなます 筑前煮	こめむぎでんがん マヨネーズ こむぎさとう あがら ごま こんにやく さといも	ぎゅうにゅう かまぼこ あがらあげ さつまあげ とりにく	ブロッコリー しょうが だいこん たけのこ にんじん にんにく たまねぎ きゅうり きくらげれんこん 干しいたけ ごぼう いんげん	642	21.4	21.3	「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。色々な具材の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。
17	げつ	麦ごはん		すき焼き風煮 れんこんの辛子揚げ 田作り(五万米)	こめむぎ こんにやく でんがん さとう こむぎさ こんが アーモンド ごまあがら	ぎゅうにゅう いりこ 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 しゅんぎく	641	25.3	21.3	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。「田作り」は、豊作を願う料理です。
18	か	コッペパン	懐かしの給食	トマトシチュー 鯨のオーロラソース ポイルキャベツ	パン じゃがいも あがら こむぎさ でんがん さとう	ぎゅうにゅう あがらあげ ぶたにく くじら とりにく スキムミルク	にんじん たまねぎ にんにく しめじ グリンピース しょうが キャベツ レタス	626	29.5	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。
19	すい	雑穀ごはん	ふるさとくまさん	鯛のねぎだれ ほうれん草のサラダ しし汁	こめむぎ きび あがら くろまい あかまい さとう ごまあがら さといも	ぎゅうにゅう ちりめん どうふ たい かつおぶし ししにく みそ	ねぎ ゆず はくさい ほうれんそう ごぼう にんじん だいこん しょうが	604	27.8	18.8	「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	もく	ナシゴレン	インドネシアの料理	ガドガド インドネシア風春雨スープ マンゴー	こめむぎ あがら はるさめ ごまあがら さとう ねりごま	ぎゅうにゅう えび ぶたにく とりにく さくらえび あがらあげ	たまねぎ ピーマン にんにく しょうが みずな もやし にんじん レモン キャベツ きくらげ ねぎ マンゴー	602	23.9	19.5	18～28日は、学校給食週間特別献立です。インドネシアでは、唐辛子やにんにくがよく使われます。ナシゴレンはナンプラーを使ったチャーハン、ガドガドはナッツのタレで和えた温野菜サラダです。
21	きん	栗ごはん	やまめの味	やまめのエスニカン 田舎汁	こめもちごめくり あがら でんがん ごまあがら さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう えび やまめ どうふ	しょうが きゅうり しめじ ねぎ トマト きくらげ たけのこ レモン にんじん ごぼう ほししいたけ	651	27.3	21.7	山江村といえば栗。そして、山女魚や里芋、きくらげ、たけのこの山の幸が炸れます。山江の産物をふんだんに使った献立を味わいましょう。
24	げつ	セルフおにぎり(のり・梅干し)	昔の食事	いわし丸干し さつま芋のみそ汁 ゆでだご	こめむぎ ごま しらたまこ さつまいも こむぎさ ころざとう	ぎゅうにゅう いわし どうふ あがらあげ みそのり	うめほし かぼす にんじん しめじ はくさい ねぎ	599	20.4	12.8	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知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	か	きなこ揚げパン		ミートボールのトマト煮 うの花サラダ しらぬい	パン あがら さとう ころざとう マヨネーズ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく 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 かぼちゃ ブロッコリー コーン きゅうり しらぬい	658	23.9	26.5	しらぬいは、清美とボンカンの変配種です。しらぬいの中では、光センサーを通して一定の基準をクリアしたものが「デコパン」として販売されています。
26	すい	中華おこわ	中国の料理	棒鶏チキサラダ 卵とわかめのスープ	こめもちごめ あがら ねりごま さとう ごまあがら	ぎゅうにゅう やきぶた だいず とりにく みそ たまご わかめ どうふ	ほししいたけ たけのこ ねぎ にんじん だいこんばきゅうり トマト キャベツ たまねぎ	581	24.7	18.6	米作りの歴史が長い中国では、お米が様々な形で食べられています。今回は、もち米で作る中華おこわです。サラダは、蒸した鶏にごまのソースをかけた「棒鶏」に野菜を加えています。中国の料理は、日本でもよく食べられていますね。
27	もく	麦ごはん		鶏肉のゆずかけ ほうれん草のごま酢あえ カレーうどん汁	こめむぎ でんがん こむぎさ あがら ごま さとう ごまあがら うどん	ぎゅうにゅう あがらあげ とりにく ぶたにく	ゆず たまねぎ ねぎ ほうれんそう しめじ はくさい にんじん	663	25.1	22.2	明治37年頃、洋食人気の高まりから考え出された「カレーうどん」は、東京の学生さんたちに大人気のメニューとなり、広まっていきました。
28	きん	麦ごはん	青森県の郷土料理	いがメンチ 人参の子和え せんべい汁 りんご	こめむぎ あがら こむぎさ こんにやく ごまあがら なんがせんべい	ぎゅうにゅう どうふ たらこいか たまご かつおぶし とりにく	キャベツ たまねぎ ねぎ にんじん ほししいたけ ごぼう りんご	663	24.4	19.6	「いが」は方言でいかのこと。刻んだいかの足とキャベツなどを混ぜこんだ生地を丸めて揚げた「いがメンチ」。魚の卵と炒め煮にした「人参の子和え」。南部地方に伝わるせんべいが入った汁。青森の味を盛り込みました。
31	げつ	麦ごはん		魚のオーロラソース焼き レタスのサラダ おでん風煮	こめむぎ ごま マヨネーズ ごまあがら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう あかうお ツナ うずらのたまご こんが とりにく あつあげ ちくわ	レタス きゅうり トマト かぼす だいこん ブロッコリー	618	28.5	20.4	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。

※献立や食材を変更する場合があります。ご了承ください。

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よくをたべよう」



がっこうきゅうしよくは、たくさんひとのひとりによってつづけられてきました。また、たくさんたべものおいちをいただいています。まいにち、あんしん、あんぜん、おいしいきゅうしよ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、家がすすり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
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、いく。

昭和50年代頃～
時代とともに、色々な献立が増えていき、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。