

1月学校給食献立予定表

幼稚園・小学校版

日	曜日	主食	飲み物	おかず	赤 血や肉をつくるもの	黄 力や体温となるもの	緑 体の調子をよくするもの	エネルギー [kcal]	蛋白質 [g]	
12	水	ごはん	牛乳	沢煮椀 鶏肉の照り焼き ほうれん草のごま和え 牛乳プリン	牛乳 かつお節バック 豚肉 糸かまぼこ 鶏肉	精白米 すりごま 三温糖	ごぼう にんじん だいこん 干ししいたけ たけのこ 糸みつば しょうが ほうれん草 もやし	615	28.7	
13	木	きなこ 揚げパン	牛乳	白菜のクリームスープ ハンバーグ イタリアンソース ヨーグルト	きな粉 牛乳 ベーコン 冷凍あさり 脱脂粉乳 生クリーム ハンバーグ ヨーグルト	コッペパン 油 上白糖 米粉 オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん コーン はくさい トマト	744	31.4	
14	金	ごはん	牛乳	チキンカレー 星のコロッケ コーンサラダ (ドレッシング)	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 するりん花豆	精白米 油 じゃがいも 米粉 星型コロッケ 玉ねぎドレッシング	しょうが たまねぎ にんじん チャツネ キャベツ コーン	733	24.1	
17	月	中華めん	牛乳	広東麺スープ 揚げギョーザ③ 中華サラダ (ドレッシング)	牛乳 豚肉 ギョーザ	ホット中華めん ごま油 片栗粉 油 カットはるさめ 中華ドレッシング	しょうが にんじん はくさい たけのこ ごぼう きゅうり もやし	636	21.6	
18	火	ごはん	ジョア プレーン	根菜のごまキムチ汁 味つきチキンカツ こまつなサラダ (ドレッシング)	ジョア プレーン 豚肉 みそ 鶏肉 ツナ	精白米 油 こんにゃく すりごま ねりごま 薄力粉 パン粉 三温糖 野菜いっぱい和風ドレッシング	にんじん ごぼう だいこん 白菜キムチ 長ねぎ コーン キャベツ こまつな	605	27.5	
19	水	ごはん	牛乳	鶏野菜ちゃんこ さばのみそ煮 水菜のおひたし(しょうゆ)	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ さば	精白米 ごま油 ごま 三温糖	しょうが にんじん だいこん ごぼう はくさい 長ねぎ もやし こまつな きょうな	630	28.2	
20	木	子ども パン	牛乳	ABCスープ オムレツ きのごソースかけ フルーツヨーグルト和え	牛乳 ベーコン プレーンオムレツ プレーンヨーグルト	子どもパン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 三温糖	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれん草 えのき マッシュルーム みかん もも パイン	599	21.8	
21	金	しゃくし菜 ごはん	牛乳	いなか汁 さわらの西京焼き 切干大根の炒め煮	ちりめんじゃこ 牛乳 かつお節バック 豚肉 みそ さわらの西京焼き 冷凍あさり 油揚げ	精白米 ごま油 ごま さといも こんにゃく 油 三温糖	しゃくし菜漬け にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ 切干大根	612	30.8	
24	月	地粉 うどん	牛乳	カレー南蛮の汁 ウインナードッグ グリーンサラダ (ドレッシング)	牛乳 鶏肉 なると ウインナー	地粉うどん 油 片栗粉 薄力粉 ホットケーキミックス 玉ねぎドレッシング	にんじん えのき 長ねぎ キャベツ ほうれん草 きゅうり	682	23.7	
25	火	わかめ ごはん 青柳小学校 希望献立	牛乳	かきたま汁 鶏肉の唐揚げ② ゆでブロッコリー (マヨネーズ)	炊き込みわかめ 牛乳 かつお節バック 木綿豆腐 卵 鶏肉 殺菌凍結卵	精白米 片栗粉 薄力粉 油 マヨネーズ	にんじん たまねぎ えのき 糸みつば しょうが ブロッコリー	722	31.0	
26	水	ごはん	牛乳	神川煮込みうどん さけの香味焼き 白菜のごま和え	牛乳 豚肉 油揚げ なると さけ みそ	精白米 油 菜膳うどん 三温糖 ごま油 すりごま	にんじん だいこん 長ねぎ こまつな たまねぎ はくさい もやし	634	28.8	
27	木	コッペパン スライス	牛乳	ミネストローネ ローストチキン フルーツクリーム和え	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	コッペパン縦スライス 油 じゃがいも マカロニ 三温糖	セロリー たまねぎ にんじん トマト パセリ しょうが みかん もも パイン	674	27.6	
28	金	ごはん	牛乳	わかめスープ 春巻き ジャージャン豆腐	牛乳 うずら卵 わかめ 豚肉 みそ 生揚げ	精白米 ごま 油 三温糖 片栗粉 ごま油	にんじん 長ねぎ 春巻き しょうが たけのこ 干ししいたけ	643	24.3	
31	月	中華めん	牛乳	ごまみそラーメンスープ レバーの香り揚げ かみかみサラダ	牛乳 豚ひき肉 わかめ みそ 豚レバー さきいか	ホット中華めん ごま油 すりごま 三温糖 片栗粉 油 ごま	しょうが にんじん もやし にら 長ねぎ だいこん きゅうり	678	34.6	
給食回数 14回 *太字の食材は、神川町の地産産食材です。								1月の平均摂取量	658	27.4
材料入荷による多少の変更はご了承ください。								小学生(9~10歳)の摂取基準値	650	27.0

給食だより 1月



あけましておめでとうございます



年が明け2022年となりました。本年も引き続き、おいしく、安心・安全な給食を作り提供していきます。よろしくお祈りします。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節です。また、新型コロナウイルス感染予防対策も気が抜けませんね。寒い時期には、より一層健康管理に注意が必要となります。寝不足が続いたり、食事を抜いたりすると、栄養のバランスの崩れや疲れなどから、体調を崩しやすくなります。早寝・早起きをし、1日3食しっかり食べて登校するようにしましょう。



今月の給食目標は「給食について考えよう」です！

給食には、たくさんの地元の食材が使われているのをみなさんは知っていますか？神川町で採れた野菜はもちろん、みそやしょうゆ、マヨネーズ、お米なども神川町産のものを使って給食を作っています。また、それぞれの季節にあった行事食や日本で昔から食べられている郷土食なども取り入れています。行事食や郷土食は、日本の食文化の中でとても大切なものです。日本で生活しているからこそ、様々な料理を知っておいてください。そして、1月24日～30日は全国学校給食週間です。給食の歴史を載せておくので目を通してください。



1/24～1/30



「全国学校給食週間」

学校給食の昔と今



昔の給食を見てみよう！



昭和 22 年ごろ



トマトシチュー・ミルク



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和 25 年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

昭和 40 年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あん・みかん

パン以外の主食として、昭和 38 年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティめん）が導入されました。牛乳は、昭和 33 年から一部地域で供給され、昭和 39 年に本格的な供給が始まりました。

今の給食は？



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

