

1月予定献立表

青木村立青木小学校

こんだては都合により変更することがあります。

| 日 ・ 曜 | <献立名> 主食 主菜 副菜 汁物 その他 | 牛 乳 | あかのなかまとたべもの | みどりのなかまとたべもの | きいろのなかまとたべもの | <栄養価> |
|-------------|--------------------------------------|--------|--------------------------|------------------------------------|-----------------------|-------------------------------|
| | | | おもに体をつくる もとになる食品 | おもに体の調子をととのえる もとになる食品 | おもにエネルギーの もとになる食品 | I補料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
| | | | たんぱく質・無機質 | ビタミン | 炭水化物・脂質 | |
| 8 木 | トマトスパゲティ | ○ | ベーコン, ★えび, いか | にんにく, 玉葱, ベーコン, トマト, ぶなしめじ, ピーマン | ★スパゲッティ, オリーブ油 | 676 kcal |
| | ごぼうチップス | | | ごぼう | かたくり粉, ひまわり油, 三温糖 | 23.0 g |
| | レンコンとブロッコリーのサラダ | | | れんこん, だいこん, にんじん, ブロッコリー | ごま, ひまわりサラダ油, 上白糖 | 24.5 g |
| | 手作りりんごケーキ | | ★たまご, ★ヨーグルト | りんご | 上白糖, ひまわり油, 米粉 | 1.7 g |
| 9 金 | ご飯 | ○ | | | 米, 強化米 | 664 kcal |
| | 焼き魚（さば文化干し） | | さば | | | 31.2 g |
| | のり和え | | 焼きのり, かつお | はくさい, こまつな | | 22.6 g |
| | 煮込みおでん | | ちくわ, ★うずら卵, こんぶ | だいこん, にんじん | さといも, こんにゃく, 三温糖 | 2.5 g |
| 13 火 | ホットドッグ | ○ | ウインナー | キャベツ | ★コッペパン, マーガリン | 657 kcal |
| | マカロニサラダ | | | にんじん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし | ★マカロニ, 卵不使用マヨネーズ | 27.5 g |
| | ポトフ | | 鶏肉 | ごぼう, にんじん, だいこん, 玉葱, ぶなしめじ, さやいんげん | ひまわりサラダ油, ジャガイモ, 三温糖 | 28.6 g |
| | 果物（みかん） | | | みかん | | 3.0 g |
| 14 水 | ご飯 | ○ | | | 米, 強化米 | 604 kcal |
| | 鏡開き献立 | | カレイ（魚） | しょうが | 中ざら糖 | 16.9 g |
| | 白身魚の煮付け | | 糸かまぼこ | だいこん, にんじん | 上白糖 | 9.9 g |
| | 紅白なます | | 豆腐, なると | ねぎ, にんじん, えのきたけ, こまつな | 白玉もち | 2.1 g |
| | 白玉雑煮 | | | かき | | |
| 15 木 | 干し柿 | ○ | | | | |
| | コッペパン | | | | ★コッペパン | 618 kcal |
| | 大豆といりこの揚げ煮 | | 大豆, いりこ | | かたくり粉, ひまわり油, 三温糖, ごま | 28.8 g |
| | 野菜サラダ | | | キャベツ, きゅうり, にんじん, ブロッコリー | ごま, 上白糖 | 22.6 g |
| 16 金 | さつまいもシチュー | ○ | 鶏肉, ★牛乳（調理用）, ★クリーム（乳脂肪） | 玉葱, にんじん | さつまいも, ★小麦粉, ★無塩バター | 2.2 g |
| | ご飯 | | | | 米, 強化米 | 649 kcal |
| | 中学献立コンテスト3年生第2位 鶏の山賊焼き | | 鶏肉, 鶏肉 | しょうが, 玉葱, にんじん, りんごピューレ, にんにく | 三温糖, かたくり粉, ひまわり油 | 26.3 g |
| | 糸寒天サラダ | | 糸寒天 | キャベツ, きゅうり, にんじん | ごま油, ごま | 23.8 g |
| 19 月 | 白菜と大根のみそ汁 | ○ | 豆腐, 油揚げ, 米みそ（淡色辛みそ） | だいこん, はくさい, えのきたけ, ねぎ | | 2.5 g |
| | ご飯 | | | | 米, 強化米 | 649 kcal |
| | わかさぎのから揚げ | | わかさぎ | | かたくり粉, ひまわり油 | 26.5 g |
| | うの花の炒り煮 | | 鶏肉, ちくわ, 油揚げ, おから | しいたけ, にんじん, ねぎ | ひまわりサラダ油, 三温糖 | 22.9 g |
| 20 火 | かきたま汁 | ○ | ★たまご | 玉葱, しいたけ, はくさい, えのきたけ, こまつな | かたくり粉 | 1.7 g |
| | ソフト麺うどん風 | ○ | | | ★うどん風ソフト麺 | 712 kcal |
| | 郷土食献立 | | ★たまご, 凍り豆腐, 鶏肉 | 玉葱, にんじん | 三温糖 | 31.4 g |
| | 凍り豆腐の卵とじ | | | | ★おやき（野沢菜） | 20.9 g |
| 21 水 | おやき（野沢菜） | | 豚肉, 油揚げ | にんじん, えのきたけ, はくさい, ねぎ | 三温糖 | 2.6 g |
| | 肉うどん汁 | | | | | |
| | 果物（りんご） | | | りんご | | |
| | ご飯 | ○ | | | 米, 強化米 | 686 kcal |
| 22 木 | 中学献立コンテスト2年生第1位 さばの梅味噌焼き | | さば, さば, 米みそ（淡色辛みそ） | うめ | 三温糖 | 32.6 g |
| | 納豆あえ | | 納豆, かつお | もやし, ほうれんそう, だいこん, にんじん | | 22.8 g |
| | みそ汁（大根） | | 凍り豆腐, 油揚げ, 米みそ（淡色辛みそ） | だいこん, にんじん, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな | | 2.6 g |
| | 手作りりんごゼリーホイップのせ | | ★ホイップクリーム（乳脂肪）, 寒天 | レモン, りんご | 上白糖 | |
| | ハムコーントースト | ○ | ロースハム, ★チーズ | とうもろこし, パセリ | ★食パン, 卵不使用マヨネーズ | 674 kcal |
| | 鶏肉のトマトソース煮 | | 鶏肉, ★生クリーム | 玉葱, トマトピューレ | 三温糖 | 33.7 g |
| | もやしのカレーサラダ | | | もやし, にんじん, こまつな, とうもろこし | 上白糖, ひまわりサラダ油 | 25.4 g |
| | チンゲンサイのスープ | | 鶏肉 | 玉葱, にんじん, チンゲンツアイ, しょうが | マロニー | 3.9 g |

| 日 曜 | <献立名> 主食 主菜 副菜 汁物 その他 | 牛 乳 | あかのなかまとたべもの | みどりのなかまとたべもの | きいろのなかまとたべもの | <栄養価> 1杯分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量 |
|---------|--------------------------------------|--------|---------------------|---------------------------|----------------------------|--|
| | | | おもに体をつくる もとになる食品 | おもに体の調子をととのえる もとになる食品 | おもにエネルギーの もとになる食品 | |
| | | | たんぱく質・無機質 | ビタミン | 炭水化物・脂質 | |
| 23 金 | ご飯 | ○ | | | 米、強化米 | 646 kcal |
| | レバーの唐揚げ | | 豚レバー | しょうが、にんにく | かたくり粉、ひまわり油 | 28.1 g |
| | 千草あえ | | ★たまご | ほうれんそう、キャベツ、にんじん | ひまわりサラダ油、上白糖、ごま | 20.3 g |
| | みそ汁（じゃが芋、小松菜） | | 凍り豆腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ） | 玉葱、にんじん、こまつな | じゃがいも | 2.1 g |
| 26 月 | ご飯 | ○ | | | 米、強化米 | 640 kcal |
| | 全国学校給食週間 焼き魚（塩鮭） | | 鮭、鮭 | | | 34.7 g |
| | たくあんあえ | | かつお | キャベツ、にんじん、せんぎりたくあん | | 17.0 g |
| | すいとん汁 | | 鶏肉、油揚げ | だいこん、にんじん、はくさい、えのきたけ、長ねぎ | 小麦粉 | 3.2 g |
| | 海苔 | | 焼きのり | | | |
| 27 火 | 揚げパン（ブレーン） | ○ | | | ★コッペパン、ひまわり油、グラニュー糖 | 656 kcal |
| | チリコンカン | | 大豆、豚肉 | 玉葱、にんじん、トマト、トマトピューレ | ひまわり油、上白糖 | 24.7 g |
| | フレンチサラダ | | | キャベツ、きゅうり、にんじん | ひまわりサラダ油、上白糖 | 28.3 g |
| | キャベツとウイナーのスープ | | ウィンナー | キャベツ、玉葱、にんじん、レモン | じゃがいも | 3.1 g |
| 28 水 | ご飯 | ○ | | | 米、強化米 | 676 kcal |
| | オーロラ鮭 | | くじら肉（赤肉）、米みそ（赤色辛みそ） | しょうが、にんじん | かたくり粉、ひまわり油、じゃがいも、三温糖 | 30.4 g |
| | 切り干し大根のサラダ | | 焼きのり | 切干しだいこん、にんじん、はくさい | 三温糖、卵不使用マヨネーズ | 19.3 g |
| | 豚汁 | | 豚肉、豆腐、米みそ（淡色辛みそ） | にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ | じゃがいも、つきこん | 3.1 g |
| 29 木 | コッペパン | ○ | | | ★コッペパン | 612 kcal |
| | チーズ入りハンバーグ | | 鶏肉、豚肉、豆腐、★チーズ | 玉葱、えのき氷 | ★パン粉、三温糖 | 31.4 g |
| | ポパイサラダ | | ロースハム | ほうれんそう、キャベツ、にんじん | 卵不使用マヨネーズ | 24.5 g |
| | ABCスープ | | 鶏肉 | とうもろこし、玉葱、にんじん、はくさい | ★マカロニ | 2.9 g |
| 30 金 | ご飯 | ○ | | | 米、強化米 | 665 kcal |
| | フライビーンズ | | 大豆、青のり | | かたくり粉、ひまわり油 | 23.6 g |
| | ごまドレッシングあえ | | | こまつな、もやし、にんじん | ごま、ひまわりサラダ油 | 21.7 g |
| | ポークカレー | | 豚肉、★スキムミルク | にんじん、玉葱、にんにく、しょうが、りんごピューレ | じゃがいも、ひまわりサラダ油、★小麦粉、★無塩バター | 1.8 g |

※アレルギー食品には記号を表示しています

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。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、食事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止されてしまいました。



戦争が終わっても食糧不足は続き、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たかまきました。アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から送られた物資を使い、昭和22年（1947）年1月に給食が再開しました。

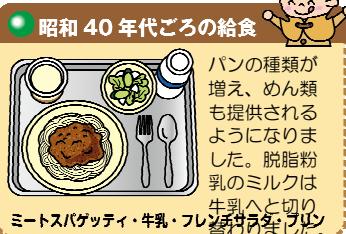
★昭和21（1946）年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25（1950）年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★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22年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。



昭和40年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。



昭和50年代ごろの給食

給食の主食はパンを中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになりました。



昭和25年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。



昭和50年代ごろの給食

★子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17（2005）年に「食育基本法」が成立。平成20（2008）年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました（2009年4月1日施行）。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきましょう。

初めて給食を提供したときの献立は「おにぎりと塩鮭、たくあん」です。そこで26日はそれにちなんだ献立です。また、給食週間にちなみ、青木小学校と青木中学校の先生に「給食で食べた思い出のメニュー」や、「もう一度食べたいメニュー」アンケートをとりました。そのメニューが26日から30日まで入っています。それだけあります。