

# 1月献立表

(小)

日	献立名			材料名						
				体をつくるものになる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品		
曜日	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類	
8	麦ごはん	○	さわらのみそだれかけ	さわら	ぎゅうにゅう	きんときになんじん	しょうが	こめ	ごま	
火			紅白なます	みそ	にんじん	れんこん	だいこん	さとう	さとう	
9	麦ごはん	○	みそ煮込みおでん	さつまあげ	ぎゅうにゅう	きんときになんじん	だいこん	こめ	ごま	
水			もやしのごま酢和え	うすらたまご	にんじん	れんこん	もやし	さとう	さとう	
10	全粒粉パン	○	冬野菜のシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう	きんときになんじん	かぶ	パン	あぶら	
木			いちごジャム	いんげんまめ	ハム	はくさい	れんこん	じゃがいも	こめ	ごま
11	ひじきごはん	○	わかさぎのから揚げ	とりにく	ぎゅうにゅう	きんときになんじん	えだまめ	こめ	あぶら	
金			酢みそ和え	あぶらあげ	ひじき	ごまつな	レタス	さとう	ノンエッグマヨ	
15	麦ごはん	○	焼きししゃも	あつあげ	ぎゅうにゅう	きんときになんじん	はくさい	こめ	ごま	
火			白菜のこんぶ和え	ぶたにく	ししゃも	さやいんげん	だいこん	あぶら		
16	麦ごはん	○	マーボー豆腐	とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく	こめ	あぶら	
水			ブロッコリーサラダ	ぶたにく	ししゃも	はねぎ	しょうが	たまねぎ	さとう	
17	セルフサンド	○	ウインナ	ウインナ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	パン	あぶら	
木			ゆで野菜	あさり	なまクリーム	パセリ	たまねぎ	らいむ	じゃがいも	
18	シーフードカレー	○	フレンチサラダ	いか	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	あぶら	
金			キウイフルーツ	えび	チーズ	フロコリー	キャベツ	むぎ	じゃがいも	
21	小型チーズパン	○	みそラーメン	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	パン	あぶら	
月			海藻サラダ	いか	チーズ	はねぎ	ゆめ	ちゅうかめん	さとう	
22	麦ごはん	○	さばの香味焼き	さば	ぎゅうにゅう	はねぎ	しょうが	こめ	ごま	
火			梅昆布和え	あぶらあげ	こんぶ	こまつな	えのき	たまねぎ	さとう	
23	中華どんぶり	○	かぼちゃサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが	こめ	あぶら	
水			小原紅早生みかん	いか	チーズ	かぼちゃ	ただのこ	はくさい	でんぶん	
24	米粉パン	○	ポトフ	ウインナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	パン	あぶら	
木			ごぼうチップス	えび	ヨーグルト	かぶ	かぶ	じゃがいも	でんぶん	
25	いりこめし	○	千草焼き	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう	こめ	あぶら	
金			ぶかしいも	とりにく	いりこ	はねぎ	しいたけ	さとう	さとう	
28	小型ミルクパン	○	しっぽくうどん	とりにく	ぎゅうにゅう	きんときになんじん	だいこん	パン	あぶら	
月			かたくちいわしの香り揚げ	あぶらあげ	かたくちいわし	はねぎ	ごまつな	ごぼう	うどん	
29	古代米入りごはん	○	さけのゆずソースかけ	さけ	ぎゅうにゅう	だべてな	ゆず	こめ	あぶら	
火			食べて菜のおかか和え	かつおぶし	きんときになんじん	にんじん	もやし	たまねぎ	さいとう	
30	☆宇多津小学校希望献立☆									
水										

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

# 宇多津町学校給食センター

(小)

日	献立名			材料名					
				体をつくるものになる食品		体の調子を整える食品		熱や力のもとになる食品	
曜日	主食	牛乳	おかず	肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・くだもの	穀類・いも・さとう	油脂類
31	黒糖パン	○	いかのケチャップがらめ	いか	ぎゅうにゅう	パセリ	しょうが	パン	あぶら
木			ゆでブロッコリー	レタススープ	フロコリー	たまねぎ	レタス	ごぼう	さとう
			アーモンドカル			にんじん	コーン		

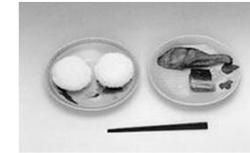
## 1月24日~30日は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22年に山形県で弁当を持ってこれない子どもに、おにぎりや焼餅と漬け物を昼食として出したのが始まりです。第二次世界大戦後、給食が再開したのが12月24日でした。このことを記念して1月24日を学校給食記念日と定め、30日までの1週間を学校給食週間としました。この1週間は学校給食をふり取り、ふだんなにげなく食べている食べ物や作ってくれている人たちに感謝しながら食事をいただくという週間です。

### 学校給食の歴史

#### 【明治22年】

山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちを対象に無料で学校給食を実施しました。これが、日本の学校給食の始まりとされています。当時の給食は、おにぎりや焼き魚、漬け物でした。



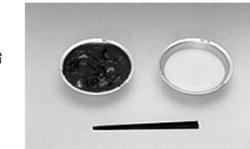
#### 【昭和51年】

4月、学校給食制度に米飯が正式に導入されました。当時の代表的な献立としては、カレーライス、牛乳、スープ、果物などがあげられます。



#### 【昭和22年】

1月20日、全国都市の児童約300万人に対して学校給食を開始しました。当時の給食は、ラウ寄贈食料品によるもので、ミルク（脱脂粉乳）、トマトシチューなどが提供されました。



#### 【平成元年】

食堂やランチルームの整備が進み、学校給食にもバイキング方式など選択できる食事が普及し始めました。



#### 【昭和41年】

この当時の代表的な献立としては、ソフトめんのカレーあんかけ、牛乳、甘酢和え、果物などがあげられます。



#### 【現在】

伝統的な郷土料理や行事食等を取り入れた献立の多様化とともに、米や野菜などの地場産物の学校給食への積極的な利用が行われ、食育の推進に寄与しています。



写真：（独）日本スポーツ振興センターHPより引用



今日のおすすめ 給食紹介

### ～レタススープ～



#### ＜材料と分量（4人分）＞

- ・クリームコーン缶・・・80g
- ・たまねぎ・・・小1個
- ・にんじん・・・1/3本
- ・レタス・・・1/2個
- ・水・・・500ml

#### ＜調味料＞

- ・中華スープ・・・小さじ1/5
- ・コンソメ・・・少々
- ・うすくちしょうゆ・・・小さじ1
- ・食塩・・・少々
- ・こしょう・・・少々

#### ＜作り方＞

- ①たまねぎは5mm幅のスライス、にんじんは短冊切り、レタスは食べやすい大きさに切る。
- ②分量の水でたまねぎ、にんじんを煮て、やわらかくなったら、クリームコーン缶を加える。
- ③調味料で味付けをし、レタスを加える。
- ④味をととのえて、できあがり。

