

給食だより 1月号

新年明けましておめでとうございます。楽しい冬休みを過ごせましたか？今年も、みなさんの心と体の栄養を満たすおいしい給食をつくっていききたいと思います。しっかり食べてください。さて、1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。普段、何気なく食べている学校給食について改めて知るよい機会にしましょう。

1/24～30は全国学校給食週間です

学校給食は、明治22年に山形県で始まったといわれています。その後、第二次世界大戦のために中断されていましたが、戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。

まず試験的に、昭和21年12月24日に、三都県（東京、神奈川、千葉）で実施することになり、同日に東京都内の小学校でララ（アメリカの宗教団体等からなるアジア救援公認団体）からの給食用物資の贈呈式が行われました。その日を学校給食感謝の日と定めていましたが、その後、冬期休業と重ならない1月24日から30日までの間を「学校給食週間」としました。



学校給食の歴史

明治22年



おにぎり 塩ざけ 菜の漬物

昭和20年



みそ汁 ミルク（脱脂粉乳）

昭和27年



コッペパン ミルク（脱脂粉乳）
鯨肉の竜田揚げ キャベツ ジャム

昭和40年



ソフトめんのカレーあんかけ
牛乳 甘酢あえ 果物（黄桃）

昭和52年



カレーライス 牛乳 塩もみ
果物（バナナ） スープ

今の給食



地場産物を活用したさまざまな献立がつけられています。

給食予定献立表

令和5年1月

徳島県立川島中学校

| 日曜 | 献立内容 | 材料名（食品名） | | | 栄養価 |
|-----|--|-------------------------------------|--|--|--|
| | | 赤 | 緑 | 黄 | |
| | | 血や肉や骨 になるもの | 体の調子を 整えるもの | 働く力や熱に なるもの | |
| 10火 | | 始業式 | | | |
| 11水 | ごはん 牛乳 さわらの照り焼き キャベツのしょうが炒め 小松菜ともやしのごまあえ 白玉雑煮 | 牛乳 油揚げ さわら みそ 鶏肉 | キャベツ しょうが 小松菜 もやし にんじん だいこん ねぎ | 精白米 強化米 油 砂糖 ごま 白玉もち じゃがいも | エネルギー(kcal) 767 たんぱく質(g) 31.1 脂質(g) 19.3 |
| 12木 | (麦ごはん) 牛乳 豚キムチ丼 えびしゅうまい さつまいものレモン煮 フルーツナタデココ | 牛乳 さわら みそ えびしゅうまい | キムチ はくさい にら にんにく レモン みかん バイン もも | 精白米 強化米 油 押麦 ごま油 砂糖 ナタデココ さつまいも | エネルギー(kcal) 891 たんぱく質(g) 29.3 脂質(g) 18.1 |
| 13金 | ごはん 牛乳 鶏肉とこんにやくのみそ煮 ちくわのみそ揚げ チンゲンサイとコーンのピリ辛炒め ミニチーズ(2個) | 牛乳 みそ ちりめん 鶏肉 ちくわ たまご 厚揚げ 青のり | れんこん にんじん さやいんげん チンゲンサイ とうもろこし | 精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 ごま油 薄力粉 片栗粉 | エネルギー(kcal) 835 たんぱく質(g) 31.3 脂質(g) 26.5 |
| 16月 | (発芽玄米) 牛乳 カレーライス ひじきのナムル バニラヨーグルト | 牛乳 ハム 豚肉 バニラヨーグルト ひじき | たまねぎ にんじん すりおろしりんご にんじん もやし きゅうり | 精白米 強化米 油 発芽玄米 じゃがいも カレールウ | エネルギー(kcal) 855 たんぱく質(g) 29.0 脂質(g) 24.1 |
| 17火 | ごはん 牛乳 オイスターソース炒め ブロッコリーのバター醤油 大豆とちりめんの揚げ煮 のりの佃煮 ミニエクレア | 牛乳 ちりめん 豚肉 のりの佃煮 大豆 | 小松菜 にんじん キャベツ たまねぎ しめじ しょうが ブロッコリー とうもろこし | 精白米 強化米 油 砂糖 片栗粉 バター ごま ミニエクレア | エネルギー(kcal) 853 たんぱく質(g) 31.6 脂質(g) 27.2 |
| 18水 | ごはん 牛乳 肉じゃが 五目厚焼き卵 ほうれん草とえのきのおひたし 韓国風わかめスープ | 牛乳 わかめ 豚肉 みそ 五目厚焼き卵 | たまねぎ にんじん えだまめ ほうれん草 えのき もやし ねぎ にんにく | 精白米 強化米 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま | エネルギー(kcal) 768 たんぱく質(g) 29.1 脂質(g) 19.7 |
| 19木 | ごはん 牛乳 ゆずみそおでん 小松菜の土佐あえ さつまいもの天ぷら パンサンスウ | 牛乳 ゆで卵 焼豆腐 ちくわ | だいこん こまつな キャベツ にんじん かぼちゃ きゅうり | 精白米 強化米 こんにやく マロニー 砂糖 | エネルギー(kcal) 772 たんぱく質(g) 26.7 脂質(g) 16.2 |
| 20金 | 米粉入り 黒糖パン 牛乳 鮭のチーズフライ 切り干し大根のサラダ 和風スパゲティ ウインナーポトフ | 牛乳 ウインナー 鮭のチーズフライ 焼き豚 | 切り干し大根 きゅうり にんじん たまねぎ ほうれん草 しめじ だいこん | 米粉入り黒糖パン 油 ごま油 スパゲティ バター じゃがいも | エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 34.3 脂質(g) 26.5 |
| 23月 | ごはん 牛乳 ポークビーンズ 国産野菜のグラタン ブロッコリーのごまあえ 中華風コーンスープ | 牛乳 たまご 豚肉 大豆 | たまねぎ にんじん じゃがいも パセリ ブロッコリー とうもろこし | 精白米 強化米 油 片栗粉 ごま油 バター じゃがいも 生クリーム 国産野菜のグラタン 砂糖 | エネルギー(kcal) 817 たんぱく質(g) 26.6 脂質(g) 24.9 |
| 24火 | ごはん 牛乳 ますの塩焼き ホイルキャベツ ぼん酢しょうゆ きんぴらごぼう アスパラとベーコンのソテー セルフポテトサラダ マヨネーズ | 牛乳 ます ベーコン ロースハム | キャベツ ごぼう にんじん アスパラガス にんにく きゅうり とうもろこし | 精白米 強化米 油 こんにやく ごま ごま油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ | エネルギー(kcal) 778 たんぱく質(g) 31.4 脂質(g) 25.6 |
| 25水 | ごはん 牛乳 鶏肉のみぞれかけ にら玉炒め 小松菜の磯あえ 徳島県産ゆずのカップケーキ | 牛乳 のり 鶏肉 たまご | しょうが だいこん 長ねぎ にら 小松菜 にんじん ゆず果汁 | 精白米 強化米 油 ごま 砂糖 バター 薄力粉 | エネルギー(kcal) 899 たんぱく質(g) 35.3 脂質(g) 33.4 |
| 26木 | (麦ごはん) 牛乳 豚丼 もやしの中華風炒め さつまいもの素揚げ そば米汁 | 牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ かまぼこ | たまねぎ にんじん 長ねぎ もやし にら だいこん 乾しいたけ ねぎ | 精白米 強化米 油 こんにやく 砂糖 ごま油 さつまいも そば米 | エネルギー(kcal) 858 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 22.4 |
| 27金 | ごはん 牛乳 徳島県産タチウオフライ ほうれん草とコーンのソテー 高野豆腐と野菜の含め煮 阿波ういろう | 牛乳 タチウオフライ 高野豆腐 | ほうれん草 とうもろこし たまねぎ にんじん 乾しいたけ えだまめ | 精白米 強化米 油 砂糖 阿波ういろう | エネルギー(kcal) 798 たんぱく質(g) 25.5 脂質(g) 18.8 |
| 30月 | ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢あんかけ キャベツのピリ辛炒め 大根の梅おかかあえ 豚汁 | 牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 豚汁 | しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 乾しいたけ キャベツ だいこん こまつな 梅 ごぼう ねぎ | 精白米 強化米 油 片栗粉 さつまいも 脂質(g) | エネルギー(kcal) 846 たんぱく質(g) 31.2 脂質(g) 24.2 |
| 31火 | ごはん 牛乳 麻婆豆腐 かぼちゃのチーズ焼き 野菜入り肉団子 荳わかめサラダ(中華ドレッシングあえ) | 牛乳 チーズ ロースハム 豚ひき肉 肉団子 豆腐 荳わかめ | たまねぎ にんじん たけのこ とうもろこし 乾しいたけ グリンピース しょうが にんにく ねぎ かぼちゃ パセリ きゅうり キャベツ | 精白米 強化米 ごま油 ラー油 片栗粉 中華ドレッシング | エネルギー(kcal) 905 たんぱく質(g) 35.7 脂質(g) 30.8 |

* 材料その他の都合により献立を変更することがあります。