

令和5年1月予定献立表

鋸南町学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
10 火	ハヤシライス	麦 こめ じゃがいも 玉ねぎ エリンギ にんじん ルウ にんにく しょうが ソース コンソメ 塩 トマト デミグラスソース りんご ワイン ぶた肉 油	499	18.1	15.5	1.8
	ひじきサラダ	ひじき 大根 コーン にんじん とり肉 きゅうり ブロッコリー ドレッシング	620	22.0	17.8	2.2
	プリン	プリン	821	27.2	21.7	2.7
11 水	ゆかりごはん / ヨーグルト	ゆかり こめ / ヨーグルト	513	24.5	11.5	1.8
	サケのおろしあんかけ	サケ 塩 大根 だし みりん しょうゆ かたくり粉	620	27.5	13.5	2.2
	いり鶏 白玉そうじ	とり肉 にんじん ごぼう しいたけ れんこん たけのこ こんにゃく ごま油 さとう みりん しょうゆ だし 削り節(だし用) 白玉 大根 小松菜 しょうゆ 塩 はくさい しめじ にんじん	802	35.6	15.9	2.7
12 木	タコライス	こめ ぶた肉 大豆 しょうが にんにく 油 しょうゆ ワイン チリパウダー さとう パプリカ ズッキーニ 塩 ソース コンソメ トマト エリンギ 玉ねぎ とり肉	519	19.4	15.6	1.6
	やさいのカレースープ	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 コンソメ カレー粉 ルウ 塩 ワイン ウィンナー	646	23.6	18.9	2.0
	みかん	みかん	822	29.0	21.9	2.6
13 金	コッペパン / いちごジャム	コッペパン / いちごジャム	484	18.4	16.3	1.9
	メンチカツ	メンチカツ 油 ソース	650	23.5	21.6	2.3
	チキンサラダ かぼちゃのポターージュ	とり肉 キャベツ きゅうり パプリカ ズッキーニ にんじん ブロッコリー ドレッシング 牛乳 かぼちゃ 玉ねぎ 塩 生クリーム バター コンソメ コーン	834	29.4	27.6	2.9
16 月	わかめごはん☆ / ミルメーク☆	わかめ こめ / ミルメーク	521	22.5	16.1	1.8
	サバのみそ煮☆	サバのみそ煮	638	26.0	21.2	2.1
	納豆あえ☆ ひじきのかき玉汁	納豆 にんじん 小松菜 キャベツ たくわん ごま しょうゆ だし 削り節(だし用) たまご 大根 にんじん しいたけ ほうれん草 ひじき 長ねぎ 塩 しょうゆ	843	33.7	26.4	2.6
17 火	ごはん	こめ	499	20.0	14.5	1.7
	しゅうまい	しゅうまい	627	24.2	16.5	2.1
	ホイコーロー 中華コーンスープ	ぶた肉 にんにく しょうが にんじん たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ ビーマン ごま油 テンメンジャン かき油 しょうゆ コーン 玉ねぎ 長ねぎ えのき ほうれん草 ごま油 塩 ルウ とりがらスープ	838	31.3	20.3	2.7
18 水	ごはん	こめ	499	16.3	15.9	1.5
	親子煮	とり肉 たまご にんじん しらたき 枝豆 しいたけ 玉ねぎ 油 しょうゆ さとう だし みりん 酒	659	20.0	21.1	2.0
	大学芋 貝だくさんみそ汁	さつまいも ごま しょうゆ さとう みりん 油 削り節(だし用) みそ 大根 小松菜 ぶた肉 しめじ 油あげ にんじん 長ねぎ ごぼう ごま油	869	24.9	25.5	2.5
19 木	ごはん / ウエハース	こめ / ウエハース	524	24.4	15.7	1.7
	イカの更紗あげ	イカ しょうが 塩 カレー粉 こめ粉 油	658	30.3	18.7	2.1
	磯香あえ ぶたすき風煮	ほうれん草 小松菜 もやし にんじん キャベツ のり ごま しょうゆ だし ぶた肉 しいたけ とうふ しらたき はくさい 長ねぎ えのき にんじん みりん さとう しょうゆ 油 だし 酒	841	37.0	21.5	2.6
20 金	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ ごま油 とりがらスープ しょうが 酒 わかめ ラーメンスープ	533	19.2	16.5	2.3
	はるまき	はるまき 油	600	22.2	21.3	2.6
	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト カクテルゼリー もも パイン みかん	829	29.7	27.4	3.0
23 月	ごはん	こめ	502	24.3	16.0	1.5
	とりのからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく ワイン 塩 こめ粉 油	646	28.4	20.7	1.9
	きりぼし大根の磯煮 のっぺい汁	切干大根 ひじき こんにゃく にんじん さつまあげ 大豆 酒 みりん さとう しょうゆ だし ごま油 削り節(だし用) みそ とうふ 油あげ 里いも えのき 大根 にんじん ごぼう 長ねぎ	862	37.3	25.1	2.4
24 火	ごはん / 給食週間ゼリー	こめ / 給食週間ゼリー	493	23.5	15.9	1.9
	サバの文化干し	サバの文化干し	609	27.0	19.1	2.2
	ゆかりあえ 根菜汁	もやし きゅうり にんじん キャベツ ゆかり ごま しょうゆ 削り節(だし用) みそ にんじん 大根 玉ねぎ さつまいも こんにゃく	815	35.5	23.9	2.8
25 水	ポークカレー☆	こめ 発芽げんまい にんじん じゃがいも 玉ねぎ ルウ チャツネ ソース しょうが にんにく ぶた肉 ワイン コンソメ トマト カレー粉 油 エリンギ	506	17.4	15.3	1.5
	ほうれん草ソテー	ウィンナー パプリカ ズッキーニ コーン キャベツ ほうれん草 にんじん ワイン コンソメ 油 塩	638	21.1	17.8	1.9
	りんご	りんご	831	26.0	20.9	2.4
26 木	肉そぼろ丼	こめ ぶた肉 とり肉 にんにく しょうが みそ ごま油 さとう しょうゆ みりん ごま 大豆 玉ねぎ ぜんまい もやし キャベツ きゅうり	516	24.1	15.8	1.4
	けんちん汁	だし しょうゆ 塩 ごま油 長ねぎ にんじん 大根 とうふ とり肉 ごぼう しいたけ こんにゃく	642	29.2	20.2	1.7
	ヨーグルト	ヨーグルト	815	35.7	23.8	2.2
27 金	コッペパン	コッペパン	481	21.5	16.2	1.9
	デミグラスハンバーグ チーズサラダ	ハンバーグ 玉ねぎ デミグラスソース ケチャップ ワイン ソース チーズ キャベツ きゅうり コーン にんじん ブロッコリー ドレッシング	621	26.0	21.4	2.3
	こめ粉のクリームスープ	とり肉 にんじん 玉ねぎ 枝豆 しめじ コーン じゃがいも エリンギ えのき こめ粉 油 塩 コンソメ ルウ	815	33.9	27.5	2.9
30 月	ごはん / こめ粉のムース	こめ / こめ粉のムース	516	20.5	16.4	1.4
	とり肉の南部焼き	とり肉 しょうゆ ワイン さとう みりん 塩 ごま	635	23.2	21.3	1.8
	野菜いため汁 わかめのみそ汁	キャベツ ニラ もやし にんじん ぶた肉 しょうが にんにく 酒 ごま油 塩 とりがらスープ 削り節(だし用) みそ わかめ 玉ねぎ とうふ 油あげ 小松菜 えのき	835	30.1	27.3	2.3
31 火	ごはん	こめ	512	24.5	16.3	1.7
	スズキのチリソースがけ	スズキ ケチャップ さとう 油 しょうゆ 玉ねぎ 長ねぎ チリソース こめ粉	669	31.5	21.5	2.2
	きりぼし大根のオイスターいため ぎょうざスープ	ぶた肉 しょうゆ 酒 しょうが ごま油 ビーマン キャベツ にんじん 切干大根 もやし 小松菜 かき油ソース ぎょうざ はくさい ニラ にんじん コーン とりがらスープ 酒 塩 しょうゆ	851	36.7	27.2	2.8

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

学校給食のはじまり

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
給食の歴史を知りましょう。

学校給食について知ろう!

1月24日～30日は 全国学校給食週間です

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

学校給食 摂取基準	490 650 830	15.9～24.5 21.1～32.5 26.9～41.5	10.8～16.3 14.4～21.6 18.4～27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満
--------------	-------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------

学校給食は教育活動に

1954(昭和29)年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

明治22年
おにぎり
塩鮭
菓物の漬物

昭和2年
ご飯
ホウレン草のホワイト煮
さわらのつけ焼

昭和17年
すいとんの味噌汁

昭和27年
コッペパン
せんきゃべツ
ミルク
鮭肉の竜田揚

昭和49年
ぶどうパン
せんきゃべツ
牛乳
粉吹き芋
ハンバーグ
果汁

戦国による食料不足でみそ汁だけなど工夫して提供していましたが、ついに給食が中断されてしまいました。

アメリカから寄贈された小麦粉などを使い、給食が再開されます。そのために、パン給食なんですね。

昭和39年から、脱脂粉乳から牛乳にかわりました。ハンバーグなども登場しています。

ついにごはんが登場!昭和51年から導入されました。しかし、炊飯施設がないところが多く、ごはんの回数は少なかったそうです。

食器のバリエーションも増え、丼なども提供できるようになりました。他国の料理なども取り入れられています。