

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ね。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

<p>明治 22 年</p> <p>おにぎり 塩づけ 菜の漬物</p>	<p>昭和 20 年</p> <p>みそ汁 ミルク（脱脂粉乳）</p>	<p>昭和 27 年</p> <p>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</p>
<p>昭和 40 年</p> <p>ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳 甘酢あえ 果物（黄桃）</p>	<p>昭和 52 年</p> <p>カレーライス 牛乳 塩もみ 果物（バナナ） スープ</p>	<p>今の給食</p> <p>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。</p>

給食予定献立表								
令和5年1月 徳島県立城ノ内中等教育学校								
日曜	献立内容	材 料 名 (食 品 名)			栄 養 価			
		赤 血 や 肉 や 骨 になるもの	緑 体 の 調 子 を 整 える も の	黄 働 く 力 や 熱 に なる も の		エ ネ ル ギ ー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 質 (g)
10	火	始 業 式						
11	水	ごは 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	767 31.1 19.3
12	木	(麦 ごは 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 パイン 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	891 29.3 18.1
13	金	ごは 牛乳	鶏肉とこんにやくのみそ煮 ちくわのいそべ揚げ テ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 テンゲンサイ 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	835 31.3 26.5
16	月	(発 芽 玄 米 牛乳)	カレーライス ひじきのナムル バナナヨーグルト	牛乳 ハム 豚肉 バナナヨーグルト 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	855 29.0 24.1
17	火	ごは 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	853 31.6 27.2
18	水	ごは 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	768 29.1 19.7
19	木	ごは 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 パンサンズウ	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) たんぱく質(g) 脂質(g)	772 26.7 16.2
20	金	米 粉 入 糖 パン 牛乳	鮭のチーズフライ 切り干し大根のサラダ 和風スバゲティ 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 スバゲティ バター じゃがいも	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	798 34.3 26.5
23	月	ごは 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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	817 26.6 24.9
24	火	ごは 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 セルポポテトサラダ 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	778 31.4 25.6
25	水	ごは 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	899 35.3 33.4
26	木	(麦 ごは 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	858 31.2 22.4
27	金	ごは 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	798 25.5 18.8
30	月	ごは 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 かつお節 みそ	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) たんぱく質(g) 脂質(g)	846 31.2 24.2
31	火	ごは 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) たんぱく質(g) 脂質(g)	905 35.7 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。