



# 1月 学校給食献立表



☆今月のテーマ☆  
**感謝して食べよう**

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価	給食の有無		
			(赤) おもに体をつくるもの		(緑) おもに体の調子を整えるもの		(黄) おもにエネルギーのもとになるもの			出湖	水東	出麻
			おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質				
8	水	始業式	※給食は、ありません。									
9	木	麦ごはん 牛乳 魚のかば焼き れんこんの酢の物 京菜入り白玉汁 ミルクパン(減)		牛乳 青のり			米・麦 小麦粉・砂糖 砂糖 白玉もち	747				
10	金	ミルクパン(減) 牛乳 スパゲティナポリタン グリーンサラダ ぼんかん1/2個	鶏肉・豆腐・かつお節(出し)	昆布(だし)	京菜・人参	大根	白玉もち パン	730				
14	火	麦ごはん 牛乳 レバーとじゃがいもの揚げがらめ 小豆白玉 白菜のみそ汁	鶏レバー 小豆 豆腐・みそ	いりこ(出し)	人参・小松菜	白菜・えのきたけ	米・麦 白玉もち・砂糖	783				
15	水	米粉パン 牛乳 うすら卵のクリーム煮 ツナサラダ 黒糖ピーンズ	鶏肉・うすら卵・いんげん豆 ツナ 大豆	牛乳・チーズ・スキムミルク 海藻めん	人参 小松菜	白菜・玉ねぎ 大根 生姜	じゃが芋 砂糖 黒糖・でんぷん	707				
16	木	麦ごはん 牛乳 塩さば わかめの酢の物 だご汁		牛乳 さば わかめ		人参・ねぎ 白菜・大根・しいたけ	米・麦 砂糖	735				
17	金	ミルクパン(減) 牛乳 じゃがいものケチャップ煮 じゃこナッツサラダ	豚肉・ベーコン	牛乳	人参・トマト 小松菜	玉ねぎ・生姜 キャベツ	マカロニ・じゃが芋・砂糖 砂糖 油・カシューナッツ	285				
20	月	ごはん 牛乳 めざし(1人2尾) ひごまるあえ さつま汁		牛乳 めざし	小松菜	れんこん・もやし 大根・ごぼう・生姜	米 砂糖 ごま油	722				
21	火	冬野菜カレー 牛乳 スティックセニョールのサラダ	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ・大根・れんこん・にんにく・生姜 キャベツ	米・麦・じゃが芋 砂糖 油	761				
22	水	丸パンカット 牛乳 メンチカツ 大根サラダ 春雨スープ		牛乳		たまねぎ 大根	パン粉 砂糖 油・ごま油	715				
23	木	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 じゃがいもの中華あえ 一食焼きのり	豚肉・厚揚げ・みそ ハム	牛乳	人参・ねぎ	玉ねぎ・生姜・にんにく もやし・きゅうり	米・麦 ごま油	786				
<b>全国学校給食週間</b> わくわく給食作品展(献立の部)の入賞作品を実施します。												
24	金	麦ごはん(麦20%) 牛乳 塩鮭 たくあん 根菜のみそ汁	鮭	牛乳			米・麦	713				
27	月	麦ごはん 牛乳 免疫カアップカレー風味丼 鉄分強化・貧血予防サラダ 根菜たっぷり豚汁	鶏肉・大豆 ツナ 豚肉・高野豆腐・みそ	牛乳	人参・トマト 小松菜 人参・ねぎ	玉ねぎ・れんこん・にんにく・生姜 キャベツ 大根・玉ねぎ・ごぼう・生姜	砂糖 砂糖 ごま油	741				
28	火	麦ごはん 牛乳 中華風野菜たっぷり魚のあんかけ 中華風キャベツと卵のスープ 一食さつまいもスティック	たら 卵・ハム	牛乳	チンゲン菜・人参 人参・ねぎ	玉ねぎ キャベツ・もやし・しいたけ	米・麦 でんぷん・砂糖 ごま油	701				
29	水	丸パンカット(減) 牛乳 ハンバーグ野菜ソース コールスロー 野菜あったかスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳	トマト 人参	玉ねぎ キャベツ・きゅうり 玉ねぎ・大根・白菜・えのきたけ	砂糖 砂糖 ノンエッグマヨネーズ・油	709				
30	木	ごはん 牛乳 苦手な野菜も美味しいカレー ごま油香るシャキシャキあえ物 貧血予防スープ	豚肉 ベーコン・卵	牛乳	ピーマン・トマト	玉ねぎ・なす・にんにく もやし	米 砂糖 ごま・ごま油	741				
31	金	丸パンカット(減) 牛乳 かぼちゃコロック コーンサラダ ミネストローネ		牛乳	かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ・コーン・きゅうり・玉ねぎ 玉ねぎ・大根・にんにく	パン粉 砂糖 マカロニ	743				

**明けましておめでとうございませう**

いよいよ1年のまとめとなる3学期が始まりました。まだまだ寒さが厳しい時期です。感染症にかからないように、体調管理により一層努めましょう。

**感謝の気持ちを込めて 食事のあじさつをしよう!**

私たちは、米や魚、肉、野菜やくだものなど、さまざまな食品を食べて生きています。これらの食品は、もともとは動物や植物たちの命です。また、私たちの食事は、食料を生産する人、運ぶ人など、多くの人の苦勞や努力で支えられています。食事の前には、食べ物や食事に関わった方々へ感謝の気持ちを込めてあいさつをしましょう。



**いただきます**

食事の前に言う「いただきます」は、食べ物をいただくことや、収穫や調理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めている言葉です。また、生き物にはすべて命があります。「食べる」ということは、「その命をいただくこと」です。

**ごちそうさま**

漢字では「ご馳走さま」と書きます。昔、食材を準備するのもとても大変でした。その字の通り、走り回って食材を集め、準備をし、お客様をもてなしていたそうです。そういったおもてなしに対する感謝の気持ちから、食事をいただいた後の挨拶の言葉となりました。

**★1月の市産品活用予定★**

- ねぎ ほうれん草
- 小松菜 れんこん
- 京菜 さつまいも
- チンゲンサイ
- スティックセニョール



※ 都合により、献立が変更する場合があります。

二平 十成 年	二十 九年	二十 一年	十八 年	昭和 七年	二十 二年	年号
食育学校給食の目が改められる	学校給食法が制定される	から小麦粉や脱脂粉乳、缶詰などが送られる	各地で学校給食が中止される	戦争が激しく、食糧不足のため、各地で学校給食が始まる	国からの補助金により、学校に來るに各	山形県鶴岡市の忠愛(ちゅうあい)小学校で学校給食が始まる

**学校給食の歴史**

**～栄養改善から食育へ～**

学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で弁当を持って來られない子どもたちに寺子屋を開いていたお坊さんが食事を提供したのが始まりです。

**昔の給食**

- ・おにぎり
- ・焼き魚
- ・漬物

**現在の給食**

- ・ごはん
- ・牛乳
- ・主菜(煮魚)
- ・副菜(あえ物)
- ・汁物

今では、学校給食は学校教育の一環として位置づけられており、食事の栄養、食品を選ぶ力、食文化、望ましい栄養や食事、感謝の心、食事のマナー等を学ぶ場となっています。

**1月24日～30日は全国学校給食週間!**

第二次世界大戦後にユニセフなどから物資支援を受け、戦争で中断していた学校給食が再開されました。昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来この日を「学校給食感謝の日」と定めました。昭和25年度から、冬休みと重ならないように1月24日から30日の一週間が「学校給食週間」となりました。

**入賞作品が登場します!**

1月24日(金)～30日(木)は、わくわく楽しい給食作品展の献立入賞作品が給食で登場します。入賞された生徒さんの紹介は別紙にて行います。みなさんと同じ中学生が、みなさんのことを思いながら、熊本市の野菜を使って立てた献立です。とても楽しみです!