



明けまして  
おめでとうございます

日	曜	献立名	使用する食品名					栄養価	有・無		
			(赤) おもに体をつくるものになる おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	(緑) おもに体の調子を整えるものになる おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	(黄) おもにエネルギーのもとになる おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物		おもに脂質 油脂	中学校生徒	出湖
<b>始業式 ※ 給食は、ありません。</b>											
9	金	コッペパン(減量カット) 牛乳 スパゲティナポリタン 海藻サラダ ココアビーンズ	豚肉 わかめ・海藻 大豆	牛乳 小松菜	人参・トマト・ピーマン 大根	玉ねぎ・しめじ・にんにく スパゲティ 砂糖 ごま・油	754 31.3				
13	火	麦ごはん(減量) 牛乳 魚の野菜あんかけ 白菜のみそ汁 小豆白玉	たら 厚揚げ・みそ 小豆	牛乳 いりこ(出し)	小松菜・人参 人参・ねぎ 白菜・玉ねぎ・えのきたけ	でんぷん・砂糖 油 白玉もち・砂糖	760 28.1				
14	水	米粉パン 牛乳 ボークビーンズ かみかみチーズサラダ ほんかん1個	豚肉・大豆	牛乳 しらす干し・チーズ	人参・トマト チンゲン菜	にんにく・玉ねぎ じゃが芋・砂糖 砂糖 油	712 34.9				
15	木	麦ごはん 牛乳 いわしのピリ辛ソース 即席漬け 京菜入り白玉汁	いわし 鶏肉・高野豆腐・かつお節(出し)	牛乳 昆布(だし)	ねぎ 京菜・人参	生姜 はりはり漬け・白菜・きゅうり 大根・しいたけ 白玉もち・じゃが芋	718 27.1				
16	金	ミルクパン 牛乳 オムレツのトマトソース 小松菜ツナマヨサラダ ポトフ	卵 ツナ 鶏肉	牛乳	トマト 小松菜 人参	砂糖・でんぷん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋	721 35.1				
19	月	大根入りカレー 牛乳 スティックセニョールとナッツのサラダ ヨーグルト	豚肉・レバー ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 スティックセニョール	玉ねぎ・大根・にんにく・生姜 キャベツ 砂糖 カシューナッツ・油	798 26.8				
20	火	麦ごはん 牛乳 大根と厚揚げの煮物 白菜の甘酢あえ ちりめんナッツ	豚肉・厚揚げ 昆布 人参	牛乳 しらす干し	人参 大根・玉ねぎ 白菜	こんにゃく・砂糖・でんぷん 砂糖 砂糖 油・アーモンド	745 29.6				
21	水	丸パン(減量) 牛乳 きびなごフライ(3尾) 水菜サラダ さつまいものクリームシチュー	鶏肉・いんげん豆	牛乳 牛乳・スキムミルク・チーズ	人参・ほうれん草	パン きびなご 水菜 大根 砂糖 ごま・油 さつま芋 油	730 31.5	0 1 2 2	0 1 2 2	0 1 2 2	0 1 2 2
22	木	麦ごはん 牛乳 鶏塩うどん ごまネーズあえ ピーマンとひじきの手作りふりかけ	鶏肉・かまぼこ・油揚げ・かつお節(出し) ツナ	牛乳	人参・ねぎ チンゲン菜 ピーマン	玉ねぎ・しいたけ・にんにく・生姜 うどん キャベツ ごま油	700 28.1				
23	金	ミルクパン(減量) 牛乳 レバーとポテトのカレー揚げ ほうれん草入りサラダ うすら卵入り五目スープ	鶏レバー ハム 豚肉・うすら卵	牛乳	人参 ほうれん草	でんぷん・じゃが芋 砂糖 油 春雨 油	771 31.9				

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。

1月24日～30日は「全国学校給食記念週間」です。

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」と決めました。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。



わくわく給食作品展の献立が登場します。

1月27日(火)～30日(金)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。



★1月の市産品活用予定★  
ねぎ ほうれん草 水菜  
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

全国学校給食週間 わくわく給食作品展(献立の部)の入賞作品を実施します。

26	月	麦ごはん(麦20%) 牛乳 塩鮭 たくあん 根菜のみそ汁	鮭 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳 いりこ(出し)	小松菜・人参	たくあん漬け 大根・ごぼう さつま芋	713 31.1				
27	火	カミカミ和風キーマカレー 牛乳 シャキシャキゆかり和え カリホク大学イモ	牛肉・豚肉・大豆 いんげん豆	牛乳	人参・ピーマン・パプリカ	玉ねぎ・なす・れんこん・生姜・しいたけ 米・麦 砂糖 ごま・ごま油 油	833 24.9				
28	水	丸パン(カット) 牛乳 ハンバーグ玉ねぎソース ひじきのサラダ ふわふわ卵のもやしスープ サクサクれんこんそぼろ丼	ハンバーグ ツナ ベーコン・卵・豆腐 豚肉・大豆	牛乳 ひじき	人参 小松菜	玉ねぎ・にんにく・生姜 砂糖・でんぷん 砂糖 ノンエッグマヨネーズ でんぷん 油	790 36.0				
29	木	牛乳 シャキシャキきゅうりともよしのゆかり和え 具だくさんちゃんぽんみそ汁	豚肉・かまぼこ・油揚げ・みそ	牛乳 いりこ(出し)	ゆかり 人参・ねぎ	もやし・きゅうり 砂糖 キャベツ・玉ねぎ 油	703 27.8	0 1 3	0 1 3	0 1 3	0 1 3
30	金	麦ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け きゅうりと切干大根のサラダ 小松菜のみそ汁	鶏肉 ハム 豆腐・油揚げ・みそ	牛乳 いりこ(出し)	人参 小松菜・人参	レモン果汁 砂糖・でんぷん 砂糖 ごま・ノンエッグマヨネーズ 玉ねぎ	803 30.6	0 1 3	0 1 3	0 1 3	0 1 3

※ 都合により、献立が変更する場合があります。

～学校給食の歴史～

- 明治22年 山形県鶴岡市の忠愛小学校で学校給食が始まる。
- 昭和7年 国からの補助金により、学校に来られない子や体の弱い子を救うために各地で学校給食が始まる。
- 昭和18年 第二次世界大戦が激しくなり、食糧不足の為、各地で学校給食が中止される。
- 昭和21年 「ララ」という救済団体や「ユニセフ」から支援物資が送られ、学校給食が再開される。
- 昭和29年 学校給食法が制定される。
- 平成20年 学校給食法が改正される。学校給食の目標が栄養改善から食育へ

～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来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

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、食事の楽しさ、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。

現在の給食  
・ごはん  
・牛乳  
・主菜(煮魚)  
・副菜(あえ物)  
・汁物

感謝の気持ちを込めて食事のあいさつをしよう。

みなさんの目の前に給食が届くまでには、たくさんの方たちが関わっています。食材を生産する人、運ぶ人、献立を考える人、調理する人等、その中のどの人が欠けても給食はできません。給食に関わっているすべての人に感謝し、心を込めて食事の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、食べ物にいただくことや、収穫や調理をしてくれた人に感謝の気持ちを込めていう言葉です。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。