

1月の給食目標は「給食について考えよう!」

令和4年度 第581号



学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター
だて食育レストラン『eスプーン』
※facebook公開中!!

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金																		
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名																	
<p>【お知らせ】 学校給食費の保護者等負担支援(給付金)にお申し込みされた保護者のみなさまへ</p> <p>給付金の支給を令和5年3月に予定しております。給付金は、学校給食費を滞りなく納めていただいている方にお支払いいたします。</p> <p>口座の残高不足等で完納が確認できない場合は、給付金を受けられませんのでご注意ください。(学校給食費の納期限)</p> <p>1月分=1月31日(火)、2月分=2月28日(火)、3月分=3月31日(金)</p>		<p>1月分の給食費の口座振替日は1月31日(火)です。</p> <p>※残高不足にご注意下さい</p>		<p>塩分・脂質平均栄養価は</p> <table border="1"> <tr> <th>エネルギーKcal</th> <th>塩分g</th> <th>脂質g</th> </tr> <tr> <td>低学年 636</td> <td>2.3</td> <td>20.5</td> </tr> <tr> <td>中学年 676</td> <td>2.4</td> <td>21.1</td> </tr> <tr> <td>高学年 711</td> <td>2.6</td> <td>21.7</td> </tr> <tr> <td>中学生 784</td> <td>3.0</td> <td>23.4</td> </tr> </table>		エネルギーKcal	塩分g	脂質g	低学年 636	2.3	20.5	中学年 676	2.4	21.1	高学年 711	2.6	21.7	中学生 784	3.0	23.4	<p>12 スライスパン</p> <p>ミルクチャウダー</p> <p>ポークハムカツ</p> <p>小袋ソース</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p>		<p>13 わかめごはん</p> <p>わかめごはんの素</p> <p>玉葱と油揚げの味噌汁</p> <p>のり塩</p> <p>ポテトコロッケ</p> <p>切り干し大根煮</p>		<p>(低)626 (中)672 (高)719 (中学)777 低21.5 中22.9 高24.0 中学25.9</p> <p>わかめ、還元水あめ、食塩 昆布エキス、酵母エキスパウダー</p> <p>玉葱、刻み揚げ、長ねぎ みそ、かつおだし</p> <p>ばれいしょ、パン粉、食塩、砂糖 青のり、小麦粉、米粉、ぶどう糖 粉末状大豆たん白、でん粉、植物油 (原材料の一部に小麦、大豆を含む)</p> <p>切り干し大根、しらたき、豚肉 三温糖、清酒、かつおだし しょうゆ</p>	
エネルギーKcal	塩分g	脂質g																								
低学年 636	2.3	20.5																								
中学年 676	2.4	21.1																								
高学年 711	2.6	21.7																								
中学生 784	3.0	23.4																								
<p>16 ごはん</p> <p>お雑煮</p> <p>釧路産鱈ザンギ</p> <p>キャベツのごま和え</p> <p>ひじきぱっぱ(ふりかけ)</p>	<p>(低)579 (中)627 (高)674 (中学)734 低26.0 中27.5 高29.1 中学31.2</p> <p>煮込み餅(紅白)、つと(赤濁) 豚肉、ごぼう、たけのこ水煮 しょうゆ、みりん、食塩、かつおだし</p> <p>すけどうら、じゃがいもでん粉、食塩 とうもろこしでん粉、植物性たん白、香辛料 しょうゆ、発酵調味料、生姜、還元水あめ にんにく、みそ、醸造酢、糖類、ごま油、揚げ油 (原材料の一部に大豆、小麦、ごまを含む)</p> <p>キャベツ、白すりごま、三温糖、しょうゆ ごま油</p> <p>ひじき、砂糖、ごま、ドロマイト、食塩、みりん かつお削りぶし、果糖ぶどう糖液糖、醸造酢 赤しそ、あじ削りぶし、かつお節エキス、酵母 酵母エキス、しょうゆ、梅酢、クエン酸ナトリウム (原材料の一部に小麦、大豆、ごまを含む)</p>	<p>17 アロニア入りごはん</p> <p>アロニア果実、食塩</p> <p>鶏卵、鶏肉、しらたき</p> <p>刻み揚げ、玉葱、長ねぎ</p> <p>人参、たけのこ水煮、三温糖</p> <p>みりん、清酒</p> <p>かつおだし、しょうゆ</p> <p>みかん</p>	<p>イベント食「産地消の日」</p> <p>(低)553 (中)607 (高)657 (中学)728 低24.5 中26.7 高28.9 中学32.4</p> <p>アロニア果実、食塩</p> <p>鶏卵、鶏肉、しらたき</p> <p>刻み揚げ、玉葱、長ねぎ</p> <p>人参、たけのこ水煮、三温糖</p> <p>みりん、清酒</p> <p>かつおだし、しょうゆ</p> <p>みかん</p>	<p>18 茹でスパゲティ</p> <p>カレーソース</p> <p>スパゲティ</p> <p>きんとんパイ</p>	<p>(低)741 (中)790 (高)808 (中学)890 低26.9 中28.9 高30.1 中学33.7</p> <p>豚ひき肉、大豆そぼろ、玉葱 人参、青ピーマン、にんにく チーズ、トマトケチャップ ウスターソース 三温糖、カレールウ</p> <p>さつまいも、砂糖、マーガリン 食塩、小麦粉、液全卵、揚げ油 食用精製加工油脂、ぶどう糖 (原材料の一部に卵、乳、小麦 大豆を含む)</p>	<p>19 コッペパン</p> <p>ジュリアンスープ</p> <p>野菜いろいろ肉団子</p> <p>じゃがいものハニーマスタード炒め</p> <p>いちご&マーガリン</p> <p>飲むヨーグルト(牧家)</p>	<p>(低)587 (中)596 (高)614 (中学)733 低19.2 中19.3 高19.9 中学24.4</p> <p>ベーコン(原材料の一部に卵、豚肉、大豆を含む) 人参、玉葱、キャベツ、チキンコンソメ、白ワイン ブイヨン、パセリ、食塩、ごま油</p> <p>鶏肉、玉葱、粒状植物性たん白、豚脂、人参、枝豆 水くわい、ごま、粉末状植物性たん白、ねぎ 水溶性食物繊維、生姜、キャベツ、食塩、香辛料 酵母エキス、砂糖、揚げ油(なたね油)、食酢 トマトケチャップ、しょうゆ、トマトペースト ウスターソース、トマトミックスジュース りんごジュース、人参ペースト(原材料の一部に 鶏肉、大豆、豚肉、ごま、りんごを含む)</p> <p>じゃがいも、サラダ油、三温糖 ハニーマスタード (原材料の一部にりんごを含む)</p> <p>水あめ、砂糖、いちご、食用植物油、食塩 食用精製加工油脂、バター、ミルクパウダー (原材料の一部に乳、大豆を含む)</p> <p>※牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付きまます。 ※伊達産の生乳を使用!</p>	<p>20 麦入りごはん</p> <p>せんべい汁</p> <p>十和田バラ焼き</p> <p>りんごちゃんゼリー</p>	<p>イベント食「郷土料理の日(青森県)」</p> <p>(低)624 (中)671 (高)720 (中学)767 低26.6 中28.0 高29.1 中学30.7</p> <p>かやく煎餅(原材料の一部に小麦 を含む)、鶏肉、しらたき、長ねぎ ごぼう、白菜、干し椎茸、昆布だし しょうゆ、かつおだし、清酒 みりん</p> <p>豚バラ肉、玉葱、人参、生姜、にんにく 清酒、みりん、三温糖、しょうゆ でん粉、スタミナ源たれ (原材料の一部に大豆、小麦、りんごを含む) りんごピューレ、りんご果汁 ぶどう糖果糖液糖、グラニュー糖 りんごシロップ漬け ポリデキストロース (原材料の一部にりんごを含む)</p>																	
<p>23 炊き込みチャーハン</p> <p>炊き込みチャーハンの素</p> <p>中華スープ</p> <p>ショーロンポー</p> <p>もやしとささみのナムル</p>	<p>(低)542 (中)580 (高)618 (中学)745 低21.3 中21.9 高22.6 中学28.0</p> <p>人参、食用植物油、たけのこ、豚肉、食塩 野菜エキス、ポークエキス、砂糖、香辛料 かきエキス、チキンエキス、乾燥玉葱 魚鱈、干しいたけ、酵母エキス、でん粉 玉葱ペースト(原材料の一部にごま 大豆、豚肉、鶏肉を含む)</p> <p>人参、玉葱、長ねぎ、白ごま、こしょう 鶏ガラスープ、しょうゆ、ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、ごまを含む)</p> <p>豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、たけのこ水煮、生姜、豚脂 難消化性デキストリン、春雨、しょうゆ、でん粉 植物油、かきエキス調味料、砂糖、発酵調味料 小麦グルテン、食塩、香辛料、小麦粉 (原材料の一部に豚肉、鶏肉、大豆、小麦、ごまを含む)</p> <p>もやし、ささみ水煮(ささみ、食塩)、三温糖 香味中華ドレッシング(原材料の一部に 小麦、大豆、りんご、ごま、鶏肉を含む)</p>	<p>24 ごはん</p> <p>明治22年の給食を再現!</p> <p>すいとん汁</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>小袋たくあん漬</p> <p>おにぎり用のり</p>	<p>イベント食「学校給食週間」</p> <p>(低)569 (中)620 (高)666 (中学)728 低31.8 中33.5 高34.9 中学37.6</p> <p>すいとん(原材料の一部に小麦を含む) 鶏肉、長ねぎ、ごぼう、人参、つと(赤濁) かつおだし、食塩、しょうゆ、みりん 清酒</p> <p>秋鮭、食塩、食用油脂 (原材料の一部に鮭を含む)</p> <p>干し大根、糖類、食塩、醸造酢、酒精 小麦たん白酵素分解物、とうがらし ぬか類(原材料の一部に小麦を含む)</p> <p>焼きのり</p>	<p>25 茹でラーメン</p> <p>とんこつラーメン</p> <p>キャベツ餃子</p> <p>給食週間</p> <p>ミルクプリン</p>	<p>(低)646 (中)686 (高)697 (中学)762 低24.6 中26.3 高27.2 中学30.1</p> <p>焼き豚(原材料の一部に卵、乳、大豆、小麦 を含む)、白菜、人参、うずら卵、きくらげ 長ねぎ、カットわかめ、こしょう チンタンスープ、白湯スープ (原材料の一部に乳、小麦、大豆、ゼラチン 牛肉、ごま、鶏肉、豚肉を含む)</p> <p>キャベツ、小麦粉、豚肉、豚脂、にら、しょうゆ でん粉、ごま油、食塩、砂糖、生姜、にんにく 植物油、ブイヨン、酵母エキス、こしょう 粉末状植物性たん白、ショートニング (原材料の一部に小麦、大豆、豚肉、ごまを含む)</p> <p>加糖練乳、脱脂粉乳、グラニュー糖 (原材料の一部に乳、大豆を含む)</p>	<p>26 スライスパン</p> <p>パンプキンポターージュ</p> <p>クリスピーチキン</p> <p>マカロニサラダ</p>	<p>(低)828 (中)845 (高)862 (中学)942 低32.1 中32.6 高33.2 中学35.7</p> <p>南瓜、南瓜ペースト、玉葱、人参、ベーコン (原材料の一部に卵、乳、豚肉、大豆を含む) バター、牛乳、脱脂粉乳、チキンコンソメ こしょう、パセリ、生クリーム、食塩 パンプキンポターージュ (原材料の一部に乳、小麦を含む)</p> <p>鶏肉、還元水あめ、しょうゆ、食塩、にんにく たんぱく加水分解物、香辛料、小麦粉 でん粉、ぶどう糖、砂糖、デキストリン 大豆粉、植物油、粉末しょうゆ、揚げ油 加工でん粉、重曹 (原材料の一部に鶏肉、小麦、大豆を含む)</p> <p>マカロニエクセル(原材料の一部に小麦を 含む)、キャベツ、まぐろ水煮(まぐろ、食塩) サラダ油、すし酢、上白糖、食塩、こしょう ノンエッグマヨネーズ</p>	<p>27 麦入りごはん</p> <p>噴火湾産ほたてカレー</p> <p>カラフルゼリー和え</p>	<p>イベント食「学校給食週間」</p> <p>(低)620 (中)680 (高)738 (中学)818 低18.9 中20.4 高22.0 中学24.3</p> <p>ほたて、じゃがいも、玉葱、人参 カレールウ、豆乳クリーム にんにく、フライドオニオン 赤ワイン、ウスターソース トマトピューレ チキンコンソメ</p> <p>みかん缶、白桃缶、ナタデココ カクテルゼリー(原材料の一部に 大豆、りんご、ももを含む) アロニアジュース</p>																	
<p>30 ごはん</p> <p>つみれ汁(塩味)</p> <p>鮭のチーズフライ</p> <p>小袋ノンエッグタルタルソース</p> <p>無限!ごぼう!!</p>	<p>イベント食「学校給食週間」</p> <p>(低)655 (中)696 (高)737 (中学)780 低21.3 中22.3 高23.3 中学24.2</p> <p>お魚乳団子(原材料の一部に大豆を含む) 大根、人参、長ねぎ、生姜、こしょう、清酒 塩ラーメンスープ (原材料の一部に鶏肉、豚肉、小麦、大豆、りんごを含む)</p> <p>鮭、パン粉、玉葱、プロセステーズ、小麦粉 植物油、でん粉、砂糖、食塩 粉末状大豆たん白、ぶどう糖 (原材料の一部に乳、小麦、大豆、鮭を含む)</p> <p>食用植物油、醸造酢、砂糖類(水あめ、砂糖) 食塩、ピクルス、大豆粉、乾燥玉葱、香辛料 酵母エキス、粉末状植物性たん白(大豆) 乾燥パセリ、レモン果汁、こんにゃく精粉 (原材料の一部に大豆を含む)</p> <p>ごぼう、ささみ水煮(ささみ、食塩)、白ごま、ごま油 にんにくパウダー、鶏ガラスープ、しょうゆ</p>	<p>31 ごはん</p> <p>間魔ピリ辛スープ</p> <p>コーン焼売</p> <p>トンギスカン</p>	<p>(低)637 (中)679 (高)720 (中学)771 低17.8 中18.7 高19.6 中学21.4</p> <p>とり肉団子(原材料の一部に鶏肉、豚肉、小麦 大豆を含む)、豆腐、人参、玉葱、長ねぎ 鶏ガラスープ、こしょう、食塩、しょうゆ 間魔ラーメンスープ (原材料の一部に小麦、大豆、ごま、豚肉を含む)</p> <p>とうもろこし、玉葱、魚肉すり身(魚介類)、豚脂 でん粉、豆腐、植物性たん白、パン粉、みりん 焼酎、小麦粉、砂糖、食塩、水あめ混合異性化液糖 酵母エキスパウダー(原材料の一部に魚介類 豚肉、大豆、小麦を含む)</p> <p>トンギスカン(原材料の一部に豚肉、小麦 大豆、ごまを含む)、玉葱、キャベツ、もやし こしょう、生姜、清酒、でん粉、焼き肉のたれ (原材料の一部に小麦、ごま、大豆 もも、りんごを含む)</p>	<p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●都合により献立の一部が変更される場合があります。</p> <p>●給食で使用される「茹でスパゲティ」は、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。</p> <p>●給食で使用される「スライスパン」は、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。</p> <p>●お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。</p> <p>●(この中に日付が書いてある日)は、卵・乳が使われている献立です。</p> <p>※材料上段数字は、エネルギー(Kcal)、下がたんぱく質です。</p> <p>※お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。</p>	<p>謹賀新年</p> <p>新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか? 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。</p> <p>冬野菜は甘い!?</p> <p>冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。</p> <p>今年はおさぎ年</p> <p>うさぎのように野菜をモリモリ食べよう!</p>																					

給食について考えよう!

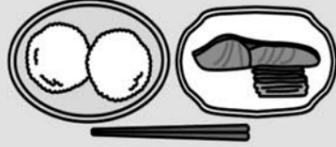


1月24日~30日は 全国学校給食週間です 学校給食について知ろう!



日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。

大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

明治 22 年ごろ	大正 12 年ごろ	昭和 17 年ごろ
		
おにぎり 塩ザケ 漬物	五色ごはん 栄養みそ汁	すいとんのみそ汁

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946(昭和21)年に、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950(昭和25)年度からは冬季休業と重ならない1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



昭和 22 年ごろ	昭和 27 年ごろ
	
ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー	コッパパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

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きました。

昭和 40 年ごろ	昭和 51 年ごろ
	
ソフトめん ミートソース 牛乳 フライボテ 黄桃	カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵 ※塩もみ: 野菜を塩でもんだ和え物

がっこう きゅうしよく 学校給食のはじまり

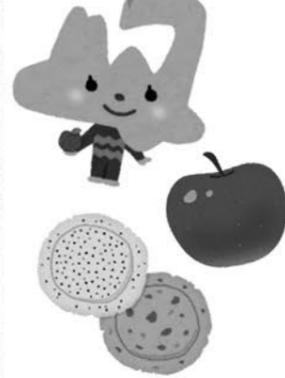


昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッパパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

ゆすってかんたん! おにぎらず♪

24日は、明治22年の給食を再現しています! 茶碗をゆすって丸めれば、簡単におにぎりを作ることができますよ! 詳しい作り方は表面のふきだしを参考にしよう!

20日 郷土料理の日 (青森県)



「十和田バラ焼き」は、バラ肉と大量の玉ねぎを醤油ベースの甘辛いタレで味つけし、鉄板で焼く料理です。発祥は、今から約50年前の三沢米軍基地前の屋台と言われ、そこから十和田市に広まったと言われています。「せんべい汁」に使われる南部せんべいは、冷害が多く米が取れない地域の貴重な保存食でした。これを味噌汁や鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」になったと言われています。

27日 噴火湾産ほたてカレーが登場します!

27日のカレーライスに入っている「ほたて」は、『噴火湾胆振海区漁業振興推進協議会』から、噴火湾産のほたてのおいしさを子どもたちにも知らせてもらおうと無償で提供していただきました。感謝の気持ちを込めて、残さず食べよう!

30日 星の丘小6年生の児童が考えた献立が登場します!

食に関する授業の中で、栄養バランスや季節感、いろどりなどを意識して、一生懸命考えてくれました。いちおしは、新しい無限シリーズの「無限! ごぼう!!」です。今までの無限シリーズに出てこなかったごぼうを使って考案してくれました! 楽しみにしててくださいね♪

