

給食だより 1月号

令和3年度
明峰小学校

新年明けましておめでとうございます。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らせていきますので、楽しみにしててください。

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とともに、食べ物の命と人への感謝を伝えるよい機会にしましょう。



1/24～1/30

「全国学校給食週間」

学校給食の昔と今

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持てない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。戦争の影響で一旦中断されてしまいましたが、戦争が終わると、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されました。昭和25年度からは1月24日～30日の1週間は「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。



昔の給食を見てみよう！



昭和22年ごろ

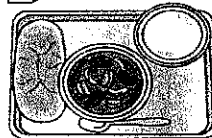


トマトシチュー・ミルク



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味がありました。

昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク
カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

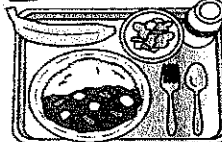
昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ
牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳
サラダ・バナナ

昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

6年生の
考えた

栄養バランスのよい給食の献立

6年生が家庭科の学習で考えた「栄養バランスのよい給食の献立」のうち、選ばれた6つの献立が給食週間に登場します。思いの詰まった献立をお楽しみに♪

24日(月) 1組 が考えた「体が元気になる給食」

1月が旬の野菜をたくさん入れました。食べた人は元気になることができます。

25日(火) 3組 が考えた「和食を食べて健康に」

和食を食べて健康になってほしい、日本の味を感じてほしいです。

26日(水) 3組 が考えた

「野菜たっぷりハンバーガーを食べて元気いっぱい」

ハンバーガーやスープに野菜をたくさん入れて、野菜嫌いな人も美味しく食べることができるよう工夫しました。

27日(木) 1組 が考えた

「野菜が盛りたくさん！バランスのいい給食」

野菜がたくさん入っていて栄養バランスがよく、温かいスープで体も温まります。

28日(金) 2組 が考えた「かき揚げ丼と旬の具沢山みそ汁」

かき揚げには3つの食品グループ（黄・赤・緑）がすべて入っていて、旬の具沢山みそ汁には、旬の野菜を5種類入れました。

31日(月) 2組 が考えた「いつでもおいしい食べ物でチャージ！」

いつでもおいしいココア揚げパンとシチューにしました。

シチューは野菜たっぷりで、食べると体がポカポカします。

感謝の気持ちを忘れずに！

食べ物はみんな命ある生き物です。わたしたちはその命をいただいて生きています。また、食べ物を育てる人や、運搬する人、販売する人、調理する人など、食事をするまでにはさまざまな人たちの働きがあります。給食週間で、改めて、毎日おいしい食事ができていることに感謝をしましょう。





【目標】感謝して食べよう

令和3年度

所沢市立明峰小学校

日	曜日	献立名	(赤) 主に体を作る食品	(緑) 主に体の調子を整える食品	(黄) 主にエネルギーになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g
12	水	七草・鏡開き献立 ななくさうどん	牛乳 イカ こうはくなます しらたまぜんざい	牛乳 とり いかに あぶらあげ	かぶ だいこん せり ねぎ はくさい にんじん ゆず	うどん こむぎ あぶら さとう しらたまだんご あんこ	584 25.8
13	木	カレーライス	牛乳 レモンドレッシングサラダ ほうじちやプリン	牛乳 ぶた にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	こめ むぎ じゃがいも あぶら こむぎ バター さとう ほうじちやプリン	696 22.2	
14	金	さやまちゃごはん	牛乳 所沢のさつまいもコロツケ いりどり はくさいのみそしる	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ とり	さやま たまねぎ にんじん えのき はくさい こんにゃく れんこん たけのこ ごぼう さやいんげん しいたけ	こめ あぶら さとう 所沢のさつまいもコロツケ	665 21.6
17	月	こどもパン スライス	牛乳 セレクト (チキンカツorホキフライ) カレードレッシングサラダ さといものソイミルクスープ	牛乳 とり ホキ とうにゅう ハム	しょうが にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ とうもろこし	パン こむぎ パン あぶら さといも さとう マカロニ	679 31.0
18	火	ごはん	牛乳 ぶりだいこん こんさいのみそきんぴら わかめじる	牛乳 ぶり かまぼこ ぶた とうふ みそ とり わかめ	たけのこ えのき にんじん ねぎ きょうな ごぼう れんこん しょうが さやいんげん だいこん	こめ さとう あぶら	596 25.5
19	水	みそラーメン	牛乳 たこやきポテト かぶときゅうりのあまずあえ	牛乳 ぶた みそ たこ かつおぶし あおのり	にんじん キャベツ もやし ねぎ ごぼう にんにく しょうが チンゲンサイ とうもろこし かぶ きゅうり	ちゅうかめん あぶら じゃがいも かたくり さとう	613 23.7
20	木	ウインナーピラフ	牛乳 さけのムニエル きりぼしだいこんのツナマヨサラダ こまつなとベーコンのスープ	牛乳 ウインナー さけ ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん セロリ こまつな えのき きりぼしだいこん きゅうり	こめ むぎ バター さとう あぶら こむぎ ごま マヨネーズ	653 28.1
21	金	いそべもち	牛乳 とり とさつまいものかりかりあげ せんべい ぼんかん	牛乳 のり とり ぶた	しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく はくさい ぼんかん	もち さとう かたくり さつまいも あぶら せんべい	586 21.8
24	月	給食週間 ごはん	牛乳 ぶた にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	牛乳 ぶた にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ さとう かたくり	596 29.3	
25	火	わかめごはん	牛乳 ささかまぼこあげ キャベツのあさづけ とんじる	牛乳 わかめ ぶた ささかまぼこ とうふ みそ こんぶ	にんじん だいこん たまねぎ ねぎ キャベツ はくさい きゅうり	こめ こむぎ あぶら さといも	595 25.7
26	水	こどもパン スライス	セレクト ハンバーガー かぼちゃのスープ とうもろこしとほうれんそうのサラダ	牛乳 とり ぶた たまご クリーム ハム	たまねぎ にんじん ピーマン かぼちゃ ほうれんそう とうもろこし きょうな	パン パン あぶら さとう こむぎ バター	713 32.0
27	木	キムチごはん	牛乳 あげぎょうざ かいそうサラダ たまごスープ	牛乳 ぶた たまご かいそうミックス	キムチ ねぎ ピーマン にんじん しめじ きゅうり キャベツ	こめ あぶら さとう ぎょうざ かたくり	610 23.2
28	金	かきあげどん	牛乳 しゅんのぐだくさんみそしる りんご	牛乳 ちくわ ぶた みそ	たまねぎ にんじん かぶ れんこん ごぼう ねぎ ほうれんそう りんご	こめ さつまいも あぶら こめ こむぎ かたくり さとう	645 19.0
31	月	ココアあげパン	牛乳 ツナとブロッコリーのサラダ シチュー	牛乳 とり ツナ スキムミルク	きょうな ほうれんそう かぶ にんじん たまねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし あかピーマン きピーマン	パン ココア さとう あぶら こむぎ バター	601 21.8
★ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。						平均	634 25.0

★ 材料入荷の都合により献立が変更になることがあります。予めご了承ください。

★ 給食セット(はし・マスク・ナプキン)は毎日持たせてください。

～ 年始の行事食 ～

正月(1/1).....

人日の節句(1/7).....

おせち料理

新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

お雑煮

もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。



田作り

豊作

れんこん

将来の豊作

里いも

子宝

数の子

子宝

エビ

長寿

鏡開き(1/11).....



小正月(1/15).....

小豆がゆ

邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。



二十日正月(1/20).....

歳神様がお帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくく。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。



あら炊き

七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、1年の無病息災を願う。