

1月 献立表(こんだてひょう)



謹賀新年

2024年1月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

| 日 | 献立名 | 材料名(ざいりょう名) | | | | 日 | 献立名 | 材料名(ざいりょう名) | | | |
|-----------|---------|---------------------|--------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------|------------------------|-----------------|--------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| | | 赤色のグループ | 黄色のグループ | 緑色のグループ | その他 | | | 赤色のグループ | 黄色のグループ | 緑色のグループ | その他 |
| 10 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 17 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ご飯 | 豆腐 鶏肉 | 米 里芋 | 人参 | けずり節・昆布 塩 | | ご飯 | 油揚げ 豆乳 | | 人参 | 削り節・昆布 |
| | 白みその雑煮 | 赤みそ 白みそ | | ごぼう ほうれん草 | | | 豆乳みそ汁 | 赤みそ 白みそ | | キャベツ 玉ねぎ | 淡口しょうゆ |
| | ぶり大根 | ぶり | 砂糖 | だいこん 大根 | さけ酒 みりん | | サバの塩焼き | サバ | | ごぼう・青ねぎ | |
| | 黒豆(袋入り) | 黒豆(黒大豆) | 砂糖 | 生姜 | 濃口しょうゆ 食塩 | | 大根おろし | | | 大根 | 酢 淡口しょうゆ |
| 11 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 18 (木) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ホットドック | ウインナー | パン | | | | パン | 豚肉 | じゃがいも サラダ油 | 白菜 人参 | コンソメ 塩・こしょう |
| | コーンシチュー | 鶏肉 | じゃがいも サラダ油 | 玉ねぎ 人参 | カレー粉 ケチャップ | | ツナサラダ (和風ドレッシング) | ツナ | ドレッシング ※卵なし 別付け | 玉ねぎ トマト(缶) | ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ・生姜 |
| | | | | コーン パセリ | | | | | | きゅうり キャベツ 人参 | |
| | | | | ※アレルギーフリー | | | | | | | |
| 12 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 19 (金) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ご飯 | 豚肉 イカ エビ | 米 サラダ油 | 白菜・人参 玉ねぎ・もやし | さけ酒 淡口しょうゆ | | ご飯 | 豚肉 鶏肉 | パン粉 | 白菜・人参 玉ねぎ・青ねぎ | こんにゃく 削り節・みりん |
| | 八宝菜 | | でんぷん | しいたけ・生姜 | 塩・こしょう | | 白菜と肉団子の煮物 | 厚揚げ | しいたけ | 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ | |
| | 春巻き | 豚肉 大豆たんぱく ひじき | 小麦粉 でんぷん 砂糖・ごま油 春雨・米油 | 玉ねぎ・ニラ キャベツ・人参 生姜 青ねぎ | しょうゆ 塩・こしょう オイスターソース | | かぶの松前漬 | 昆布 するめいか | 砂糖 白ごま | かぶ かぶの葉 生姜 | 濃口しょうゆ みりん 酢 |
| | | | | | | | | | | | |
| 15 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 22 (月) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | 古代米ご飯 | 厚揚げ | 米 古代米(岬町産) | かぶ・人参 | けずり節・昆布 | | ポークカレー | 豚肉 | じゃがいも カレールウ | 玉ねぎ 人参 | デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ |
| | かぶのトロみ汁 | 豚肉 | じゃがいも 砂糖 | 小松菜・えのき 人参 | しょうゆ・塩・みりん | | フルーツミックス | | ※アレルギーフリー サラダ油 | | |
| | 肉じゃが | | | こんにゃく 人参 | しょうゆ・みりん・酒 | | | | | | |
| | 味付海苔 | のり | 砂糖 | いんげん豆 | | | | | | | みかん缶詰 りんご缶詰 パイナップル缶詰 ナタデココ |
| 16 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | | 23 (火) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | パン | 豚肉 かまぼこ | パン 中華麺 | しいたけ・人参 玉ねぎ・キャベツ | 鶏ガラ・生姜 淡口しょうゆ | | パン | 豚肉・みそ 大豆たんぱく | 小麦粉 砂糖 | 玉ねぎ・生姜 白菜・人参 青ねぎ もやし | 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ 鶏ガラ・生姜 |
| | ちゃんぽん麺 | | | たけのこ もやし・青ねぎ | みりん こんそめ | | ワンダンスープ | | | | |
| | 蒸しシュウマイ | | | しょうが | | | レンコンと水菜のサラダ (マヨネーズ) | ツナ | 白ごま マヨネーズ ※卵使用 別付け | れんこん 水菜 人参 | 酢 |
| | マーガリン | 豚肉 大豆たんぱく | 小麦粉・ゴマ油 でんぷん 砂糖 | しょうが | 塩・こしょう ホタテエキス | | | | | | |

| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂肪 (%) | ナトリウム (食塩相当量:g) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミンA (UgRAE) | ビタミンB1 (mg) | ビタミンB2 (mg) | ビタミンC (mg) | 食物繊維 (g) |
|----------|-----------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 学校給食摂取基準 | 650 | 摂取エネルギー の13~20% | 摂取エネルギー の20~30% | 2未満 | 350 | 50 | 3 | 200 | 0.4 | 0.4 | 25 | 4.5以上 |
| 1月平均栄養量 | 604 | 15 | 30 | 1.9 | 308 | 74 | 2.4 | 187 | 0.6 | 0.5 | 29 | 5 |

| 日 | 献立名 | 材料名(ざいりょう名) | | | |
|-----------------------|----------------|-------------|---------|------------------|-----------|
| | | 赤色のグループ | 黄色のグループ | 緑色のグループ | その他 |
| 24 (水) 全国学校給食週間 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | かやくご飯 | 油揚げ | 米 | たけのこ | こんにゃく |
| | 大阪産里芋のすまし汁 | わかめ | 米 | ごぼう | しょうゆ・酢 |
| | お好み揚げ(ソース) | 豆腐 | 砂糖 | 人参 | かつお・昆布 |
| 25 (木) 全国学校給食週間 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | パン | パン | | | |
| | 大阪しろなのコンソメスープ | ベーコン | マカロニ | おおさか 大阪しろな 人参・大根 | しょうゆ・こしょう |
| | アジのパン粉焼きカレー風味 | あじ | 小麦粉 | 玉ねぎ | コンソメ |
| 26 (金) 全国学校給食週間 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ご飯 | 豆腐 | 米 | たけのこ | 削り節・昆布 |
| | 泉州産のみそ汁 | 赤みそ | じゃがいも | 人参 | 玉ねぎ |
| | トンテキ | 白みそ | 砂糖 | にんにく | 青ねぎ |
| 29 (月) 全国学校給食週間 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ご飯 | 牛肉 | 米 | たけのこ | 削り節・昆布 |
| | 泉州産ふき入りすき焼き風煮 | 豚肉 | 砂糖 | 人参 | 玉ねぎ |
| | 小松菜のしらす和え | ちりめんじゃこ | 砂糖 | 小松菜 | キャベツ |
| 30 (火) 全国学校給食週間 | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | パン | パン | | | |
| | 玉ねぎのスープ | ベーコン | じゃがいも | 玉ねぎ・人参 | 鶏ガラ・生姜 |
| | ハンバーグのトマトきのソース | 鶏肉 | パン粉 | マッシュルーム | 塩・こしょう |
| 31 (水) | 牛乳 | 牛乳 | | | |
| | ご飯 | 鶏肉 | 米 | 人参 | 削り節・昆布 |
| | 野菜のみそ汁 | 赤みそ | 砂糖 | ごぼう・もやし | 白米・青ねぎ |
| | 豚肉の生姜炒め | 豚肉 | 砂糖 | 生姜 | キャベツ |

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

学校給食の起源は、明治 22 (1889) 年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカの LARA (アジア救援公認団体) から贈られた物資を使い、昭和 22 (1947) 年 1 月に給食が再開しました。

昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和 25 (1950) 年度からは 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 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

昭和 22 年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

昭和 25 年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッパン・ミルク・カレーシチュー

昭和 40 年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和 50 年代ごろの給食









給食の主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

子どもたちを取り巻く食環境が変化の中で、平成 17 (2005) 年に「食育基本法」が成立。平成 20 (2008) 年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました (2009 年 4 月 1 日施行)。

◎おせち料理にこめる願い

お正月は、「歳神さま」をそれぞれの家にお迎えする大切な年中行事です。そして、1 年の幸せを願い、歳神さまと共に家族でいただく食事がおせち料理です。おせち料理は、昔から、料理の一つひとつに、さまざまな願いをこめて作り、重箱に詰めて、大切に食べられてきました。地域や家庭によって違いがありますが、おもな料理とこめられた願いや意味について、見ていきましょう。

| | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 黒豆  まめめめしく(まじめに)生活できるように | かまぼこ  白の出の形に似ているので、めでたさを表現 | かすのこ  ニシンは多くのたまごを持つことから、子だくさんの願い | だてまき  巻物(書物)に見えることから、願がよくなるように |
| 田作り  昔は畑の肥料にイワシを使っていたことから、豊作を願う | きんとん  金色に見えることから、豊かな生活ができるように | 昆布巻き  「よろこぶ」の「こぶ」にかけて、めでたさを表現 | えび  長いひげと腰がまがった姿から、長生きできるように |
| 紅白なます  紅と白の組み合わせで、家族の幸せや平和を表現 | くわい  大きな芽が出ることから、「めでたい」や出世できるように | れんこん  穴から向こうが見えるので、先を見通せるように | ごぼう  しっかりと地に根づいた生活を送れるように |