

	こんだてめい 献立名		ざいりよう名 材料名 (ざいりよう名)				り 日	こんだてめい 献立名		ざいりよう名 材料名 (ざいりよう名)			
			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
9 (金)	牛乳	牛乳					19 (月)	牛乳	牛乳				
	ご飯		米					ご飯		米			
	白みその 雑煮風	豆腐 豚肉 白みそ、赤みそ	里芋	金時人参 大根 みつば	削り節、昆布 塩			中華丼	豚肉 いか	サラダ油 片栗粉	白菜 人参 玉ねぎ しいたけ、生姜	酒 淡口しょうゆ 塩、こしょう 鶏ガラ	
	筑前煮	鶏肉 棒天ぷら	サラダ油 砂糖	人参 ごぼう たけのこ 三度豆	こんにゃく 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん、削り節 塩			ナムル		白ごま ごま油 砂糖	ほうれん草 人参 もやし	酢 濃口しょうゆ	
	まんてん黒豆	黒豆	砂糖										
13 (火)	牛乳	牛乳					20 (火)	牛乳	牛乳				
	ホットドッグパン		パン					パン		パン			
	コーンシチュー	鶏肉 サラダ油 シチュールウ ※アレルギーフリー	じゃがいも 玉ねぎ 人参 コーン パセリ					鶏肉の とろとろスープ	鶏肉	片栗粉	エリンギ 小松菜 人参、玉ねぎ 白菜、生姜	淡口しょうゆ みりん 塩、鶏ガラ	
	ロングウイナー	ウイナー						やきそば	豚肉 ちくわ 青のり	ちゃんぽん麺 サラダ油	キャベツ 人参 玉ねぎ	焼きそばソース ウスターソース 塩、こしょう	
	カレーキャベツ ケチャップ			キャベツ	カレー粉 ケチャップ								
14 (水)	牛乳	牛乳					21 (水)	牛乳	牛乳				
	古代米ご飯 岬町産		米・古代米 (岬町産)					ご飯		米			
	かぶの とろみ汁	厚揚げ	片栗粉	かぶ 人参 小松菜、えのき 玉ねぎ	削り節、昆布 淡口しょうゆ 塩、みりん			白菜と 肉団子の煮物	豚肉 鶏肉 厚揚げ	パン粉 片栗粉 砂糖	玉ねぎ 白菜 人参 青ねぎ	塩、こんにゃく、みりん 削り節、昆布 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	
	おこのみ揚げ	たこ あおさ	オコノミックス 米油	キャベツ 紅しょうが				かぶの 松前漬け	するめいか	砂糖 白ごま	かぶ かぶ菜 生姜	昆布 濃口しょうゆ みりん、酢	
	とんかつソース				とんかつソース			みかん(生)			みかん		
15 (木)	牛乳	牛乳					22 (木)	牛乳	牛乳				
	パン(小)		パン					黒糖パン		パン、黒糖			
	スタミナラーメン	豚肉 砂糖 ごま油 片栗粉	ちゃんぽん麺 砂糖 玉ねぎ、にんにく 生姜	キャベツ、人参 にら、もやし 玉ねぎ、にんにく 生姜	オイスターソース 濃口しょうゆ、みりん 鶏ガラ、塩こしょう トウバンジャン コンソメ			コロコロ豚の トマト煮	豚肉	じゃがいも サラダ油 砂糖	白菜 人参 玉ねぎ トマト缶 生姜	コンソメ 塩、こしょう ケチャップ ウスターソース 鶏ガラ	
	れんこんと ツナのサラダ	ツナ	エッグケア ※卵なし、和えています	れんこん 人参 小松菜	酢			ツナサラダ	ツナ		きゅうり キャベツ、人参		
								ごまドレッシング		ドレッシング ※卵なし、別付け			
16 (金)	牛乳	牛乳					23 (金)	牛乳	牛乳				
	ご飯		米					ご飯		米			
	けんちん汁	鶏肉 厚揚げ	里芋	ごぼう 人参 青ねぎ	こんにゃく 削り節、昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酒 塩			真だくさん みそ汁	豚肉、わかめ 赤みそ、白みそ		人参、玉ねぎ 大根、白菜	削り節、昆布	
	サバの塩焼き 大根おろし	サバ		大根	酢 淡口しょうゆ			いか天の 香味ダレがけ	いか 卵	小麦粉 米油 砂糖	青ねぎ 生姜 にんにく	塩、酒、みりん 濃口しょうゆ トウバンジャン 塩	
								中塩路さんの 天ぷら(小天)	スケソウダラ イトヨリ	小麦でんぷん、食用 植物油、ブドウ糖 てんさい糖、砂糖			
小学生		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 (μgRAE)	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
月平均栄養量		622	16	30	2	315	68	3	191	0.6	0.5	23	4.3

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
26 (月)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
全国学校給食週間	大阪産里芋のすまし汁	焼き蒲鉾	里芋	えのき 人参 玉ねぎ 小松菜	淡口しょうゆ 塩、みりん 削り節、昆布
	厚揚げのオイスターソース炒め	厚揚げ 豚肉	サラダ油 砂糖	ちんげんさい エリンギ 玉ねぎ 人参	塩、こしょう オイスターソース 濃口しょうゆ 酒
27 (火)	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	大阪しらのコンソメスープ	ベーコン	マカロニ	人参 しろな 大根 玉ねぎ、生姜	鶏ガラ 塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ
	さわらのカレー揚げ	さわら	片栗粉 小麦粉 米油		塩、こしょう カレー粉
全国学校給食週間	キャベツの塩昆布和え	塩昆布		キャベツ きゅうり、人参	
	牛乳	牛乳			
28 (水)	ご飯		米		
	カレーライス	豚肉	じゃがいも カレールウ ※アレルゲンフリー サラダ油	玉ねぎ 人参 パセリ、生姜 梅びしお レモン	デミグラスソース ウスターソース 濃口しょうゆ 塩、こしょう りんごビューレ
全国学校給食週間	フルーツミックス		ナタデココ	黄桃缶 パイン缶	
29 (木)	牛乳	牛乳			
	パン		パン		
	泉州産オニオンスープ	ベーコン	じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ、生姜	鶏ガラ 塩、こしょう コンソメ 淡口しょうゆ
	豆腐ハンバーグの梅ソースがけ	豆腐 鶏肉	パン粉 砂糖、小麦粉	玉ねぎ 梅びしお	淡口しょうゆ 塩
全国学校給食週間	ブロッコリー	豚肉	片栗粉	ブロッコリー	濃口しょうゆ
30 (金)	牛乳	牛乳			
	ご飯		米		
	泉州産たけのこ入りみそ汁	豆腐 わかめ 赤みそ 白みそ		たけのこ 白菜、人参 玉ねぎ 青ねぎ	削り節、昆布
	コロコロ豚の一ロトンテキ	豚肉	砂糖	にんにく	塩、こしょう、みりん ウスターソース 濃口しょうゆ
全国学校給食週間	キャベツ			キャベツ	

岬町の学校給食では、1/26～30日まで大阪府の食材をテーマに地産地消を伝えます！！

1/24～1/30は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立愛愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大本寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。

支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日から 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

おむすびの日

1995 年のこの日、阪神・淡路大震災という大きな地震が起きました。

1月17日はおむすびの日です

食べ物が手に入らず、おなかがすかせて不安な中、

みんなの心と体を元気づけてくれました

食べ物の大切さと、みんなで支え合う心を学ぶ日にしましょう。