

1月学校給食予定献立表

2024年 1月11日
奥州市立前沢学校給食センター
http://maesawas.blog.fc2.com/

日(曜)	献立名	主な食品名(6つの基礎食品群)○印は奥州市産の食材です。						主な調味料 その他	基準値			
		主に体をつくる		主に体の調子をととのえる		主にエネルギーになる			小学生 7歳-650kcal	中学生 7歳-830kcal		
		①たんぱく質を多く含む食品	②ミネラルを多く含む食品	③カロテンを多く含む食品	④ビタミンCを多く含む食品	⑤炭水化物を多く含む食品	⑥脂質を多く含む食品		たんぱく質13~20%	たんぱく質13~20%		
	※材料等の都合により献立内容を変更する場合があります。 ★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。							脂質20~30%	脂質20~30%			
		★印がついている水産加工品(練り物)、食肉加工食品等には、卵、乳は含まれていません。							塩分2g未満	塩分2.5g未満		
24日 から 30日 まで 全国 学校 給食 週間 です	今日から全国学校給食週間です。給食の思い出に残ってほしい人気メニューを取り入れています。今日は、牛乳に入れるとコーヒー牛乳になる「ミルク」が付いています。こぼさないように、よくかきまぜてから飲んでみましょう。	☆全国学校給食週間には、思い出に残ってほしい人気メニューを地場産を使いながら取り入れています☆	コッペパン	だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	ショートニング	しお イースト	690 kcal	857 kcal	
			牛乳	牛乳						16.2 %	16.3 %	
			星形ハンバーグ	とりにく ぶたにく	トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ		しお こうしんりょう	31.4 %	30.7 %	
			ブロッコリーとツナのサラダ	まぐろフレーク	ブロッコリー にんじん	きゅうり	さとう	あぶら	す しょうゆ	3.6 g	4.4 g	
			コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ どうもろこし マッシュルーム		じゃがいも	ポタージュエース		
			ミルク(コーヒー味)				さとう		コーヒー しお			
	今日の給食のごはんは、江刺金札米です。江刺金札米は、江刺の生産者によって生産された「特別栽培米ひとめぼれ」1等米だけが該当します。貴重なごはんを味わっていただきます。	江刺金札米のごはん				こめ			613 kcal	763 kcal		
			牛乳	牛乳					17.5 %	16.9 %		
			鶏の唐揚げ	とりにく		しょうが にんにく	かたくりこ こめ さとう	あぶら	さけ しょうゆ	28.3 %	26.1 %	
			納豆和え	なっとう	チーズ	なばな にんじん	さとう		めんつゆ しょうゆ	2.1 g	2.3 g	
			厚揚げのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん	キャベツ	じゃがいも	煮干しだし			
	今日の給食は、郷土料理の「果報だんご」です。汁物のお団子の一部に「ごぼう」が入っています。ごぼう入りのお団子が入っていた人は運が良い人です。お団子もよくかんで食べましょう。	ごはん				こめ			673 kcal	806 kcal		
			牛乳	牛乳					14.5 %	13.6 %		
			さばのみそ煮	さば みそ			さとう かたくりこ		しょうゆ すこし	30.2 %	26.1 %	
			ひじきサラダ	ひじき	にんじん	キャベツ もやし どうもろこし	さとう	ごまあぶら	しょうゆ すこし	2.1 g	2.2 g	
			果報だんご汁	とりにく	にんじん	ごぼう だいこん しめじ ねぎ	こめ こもち		しょうゆ さけ みりん かつおだし しお			
	今日の給食は、キムチ汁です。給食に使っているキムチは、岩手県の宮古市(旧川井村)で特産の友情キムチです。体が温まる食材がたくさん入っています。残さず食べましょう。	ごはん				こめ			614 kcal	732 kcal		
			牛乳	牛乳					15.4 %	14.6 %		
			ホキのフライ	ほき			こむぎこ かたくりこ	あぶら	しお	27.9 %	25.0 %	
			キャベツとめかぶの和え物	めかぶ	にんじん	キャベツ だいこん			青じそドレッシング	1.9 g	2.3 g	
			キムチ汁	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん なら	たまねぎ えのきたけはくさい だいこん にんにく しょうが ねぎ	さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ とうがらし にぼしだし			
	大根には、でんぷんの消化酵素である「ジアスターゼ」が含まれていますので、胃もたれを防いでくれます。ハンバーグのおろしソースにたくさん使っています。しっかり食べて、午後元気ががんばりましょう。	金芽米ごはん				こめ			626 kcal	749 kcal		
			牛乳	牛乳					14.1 %	13.5 %		
			和風おろしハンバーグ	とりにく ぶたにく		たまねぎ にんにく しょうが だいこん	さとう かたくりこ		トマトペースト しお しょうゆ みりん しめじ かつおだし	27.6 %	24.3 %	
			若草和え	たまご	にんじん なばな	キャベツ	さとう かたくりこ		めんつゆ しょうゆ しお かつおだし こむぎ粉	2.0 g	2.3 g	
			なめこ汁	とうふ みそ	にんじん こまつな	なめこ たまねぎ			にぼしだし しお			
			りんごのムース(乳・卵なし)	とうにゅう ゼラチン			さとう	ショートニング	りんごかじゅう			
	ねぎには、食欲を増進させる効果や、胃腸を整える働き、殺菌作用などがあります。今日の卵スープに、「ねぎ」がたくさん入っています。しっかり食べて来月元気ががんばりましょう。	テーブルロールパン		だっしふんにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン ショートニング	しお イースト	657 kcal	864 kcal	
			牛乳	牛乳						15.2 %	14.2 %	
			チキンナゲット(小2個・中3個)	とりにく だいず			かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら	しょうゆ しお さけ チキンエキス かつおエキス	41.2 %	43.9 %	
			ジャーマンポテト	ベーコン		たまねぎ えだまめ	じゃがいも	あぶら	コンソメ しお しょうゆ	3.3 g	4.0 g	
			卵スープ	たまご	チンゲンサイ にんじん	だいこん たけのこ ねぎ	かたくりこ		さけ しょうゆ ちゅうかスープ とりだし しょうゆ			

1月食育だより

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つた小学校で、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。

給食用物資贈呈式



【果報だんご汁について】

1月26日(金)の「果報だんご汁」には、一部のお団子に「当たり」が入っています。本来は、当たりのお団子に「萩(はぎ)の枝(えだ)」を入れるのですが、今年も(間違えて飲み込んで安心な...)『ごぼう』を入れています! 口の中で、お団子にごぼうが入っていないか確認しながら食べましょう。また、今年度から景品は特に無しとなります。(当たりの数より多く「当たりました!」と申し出された時に、本当の当たりの人を見極めるのが大変なためです) 当たりのお団子が入っていても入ってなくても、全員が良い年になりますように☆と願っています。

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。

コッペパン・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

全国学校給食週間が はじまります!

* 今月の給食に使われる地場産物 *



12月分と1月分の給食のお米の購入代の一部に、国の「重点支援地方交付金」を活用しています。