

あけまして おめでとう ごぞいます

新しい年が始まりました。気持ちも新たに、元気にスタートをきりたいですね。今年も健康で、楽しい1年になりますように！

今月は、「学校給食週間」があります。岸和田市の今年のテーマは、「給食献立の歴史」です。給食は、100年以上の歴史があります。その時代の特徴的な給食献立が、23日(月)～27日(金)に登場します。学校給食について、新しい発見があるのではないのでしょうか。

また、いつの時代も、給食ができるまでに大勢の人がかかわったり、働いたりしていることにも気づいてほしいです。すべての人たちに感謝の気持ちを込めて、「いただきます」「ごちそうさま」の食事のあいさつを、「ありがとう」を届けましょう。

月 火

16 ●ぎゅうにゅう

ごはん

こめ

さけのちゃんちゃんやき

- トラウトサーモン
- ▲にんじん
- ▲たまねぎ
- ▲キャベツ
- ▲バター
- あかみそ
- しろみそ

すましじる

- うめがたかまほこ
- ▲にんじん
- ▲たまねぎ
- ▲えのきたけ
- わかめ
- あじつけり

▲あおねぎ

けずりぶし

だしこんぶ

うすくちしょうゆ

みりん・しお

17 ●ぎゅうにゅう

なめし

こめ

▲かんそうあおな

すいとん

- ▲すいとん
- ▲にんじん
- ▲だいこん
- ▲さといも
- あぶらあげ

▲あおねぎ

けずりぶし

うすくちしょうゆ

みりん

しお

はくさいとツナのにももの

- ▲はくさい
- まぐろあぶらづけ

みりん

▲さとう

うすくちしょうゆ

11 ●ぎゅうにゅう

こめこパン

みそにこみうどん

- ▲うどん
- とりにく
- ▲にんじん
- ▲ごぼう
- ▲だいこん
- けずりぶし

●はちちょうみそ

●しろみそ

みりん

しょうゆ

▲あおねぎ

はくさいのにびたし

- ▲はくさい
- ひらてん

しょうゆ

みりん

3学期 スタート♪

12 ●ぎゅうにゅう

コッペパン

おおさかさといもコロッケ

- ▲おおさかさといもコロッケ
- ▲あぶら

のうこうソース

キャベツぞえ

- ▲キャベツ

しお

コーンポタージュ

- ▲クリームコーン
- ぎゅうにゅう
- とりにく
- ▲にんじん
- ▲たまねぎ
- ▲じゃがいも

▲パセリ

とりがら

セロリ

ローリエ

しお

こしょう

13 ●ぎゅうにゅう

ごはん

こめ

しょうがつこんだて 正月献立

しらたまぞうに

- ▲しらたまもち
- とりにく
- ▲だいこん
- ▲きんときにんじん
- ▲さといも

▲みすな

けずりぶし

●あかみそ

●しろみそ

ぶりだいこん

- ぶり
- ▲だいこん
- ▲つちしょうが

▲さとう

みりん

りょうりしゅ

くろまめ(こぶくろ)

- くろまめ(こぶくろ)

1月24日は学校給食記念日です。毎年この日を含む1週間が全国学校給食週間となっています。学校給食週間は戦後学校給食が再開されたことを記念して設けられました。岸和田市も1月23日から1月27日を学校給食週間とし、今年のテーマは「給食献立の歴史」です。給食の役割や献立がどのように変わってきたかを、ふりかってみましょう。

23 ●ぎゅうにゅう

明治22年 「給食の始まり」

～おなかをいっぱいにする給食～

ごはん

こめ

さけのしおやき

- しおトラウトサーモン

にゅうめん

- ▲そうめん
- ▲たまねぎ
- ▲にんじん
- ▲はくさい

▲あおねぎ

けずりぶし

●あかみそ

●しろみそ

たくあん

- ▲だいこんのつぼづけ

当時のこんだて

- * ごはん
- * さけのしおやき
- * つけもの

24 ●ぎゅうにゅう

大正12年 「栄養を考えた給食」

～給食の広がり～

かやくごはん

- ▲こめ
- ▲にんじん
- あぶらあげ

こんにやく

りょうりしゅ

しょうゆ・しお

れんこんのいためもの

- ▲れんこん
- やきぶた
- ▲さんどまめ

▲サラダあぶら

うすくちしょうゆ

▲さとう

えいようみそしる

- ▲しらたまもち
- ▲にんじん
- ▲たまねぎ
- ▲さといも

▲こまつな

にぼし

●あかみそ

●しろみそ

当時のこんだて

- * ごしよくごはん
- * えいようみそしる

25 ●ぎゅうにゅう

昭和22年 「戦後、給食の再開」

～脱脂粉乳での給食～

コッペパン

トマトシチュー

- ▲トマト(みずに)
- ぶたにく
- ▲にんにく
- ▲たまねぎ
- ▲にんじん
- ▲じゃがいも

▲サラダあぶら

▲バター

▲こむぎこ

●こなチーズ

●ぎゅうにゅう

▲ケチャップ

ウスターソース

しお・こしょう

キャベツとにんじんのサラダ

- ▲キャベツ
- ▲にんじん

しお

フレンチドレッシング (ノリ油)

ココアぎゅうにゅうのもと

当時のこんだて

- * だっしふんにゅう
- * トマトスープ

26 ●ぎゅうにゅう

昭和44年 「献立の広がり」

～めん類の登場～

げんりょうコッペパン

あげそば

あげそばのあん

- ぶたにく
- ▲つちしょうが
- ▲サラダあぶら
- ▲にんじん
- ▲たまねぎ
- ▲ほししいたけ
- たまご
- とりにく
- ▲にんじん
- ▲たまねぎ
- ▲えのきたけ
- ▲クリームコーン

▲はくさい

▲チンゲンサイ

りょうりしゅ

しょうゆ

うすくちしょうゆ

しお・こしょう

▲かたくりこ

チキンスープ

▲かたくりこ

▲にら

うすくちしょうゆ

しお

こしょう

ちゅうかふうかきたまじる

- たまご
- とりにく
- ▲にんじん
- ▲たまねぎ
- ▲えのきたけ
- ▲クリームコーン

チキンスープ

▲かたくりこ

▲にら

うすくちしょうゆ

しお

こしょう

当時のこんだて

- * ぎゅうにゅう
- * ソフトめん
- * カレーソース
- * あまずあえ
- * くだもの
- * かくチーズ

27 ●ぎゅうにゅう

現在の給食 「まごはやさしい」

～おいしく楽しく学ぶ給食～

ごはん

こめ

さばのしょうがに

- さば
- ▲つちしょうが
- しょうゆ

▲さとう

みりん

りょうりしゅ

みそしる

- ▲にんじん
- ▲だいこん
- ▲しめじ
- あぶらあげ

▲あおねぎ

けずりぶし

●あかみそ

●しろみそ

わかめのつくだに

まごはやさしい

30 ●ぎゅうにゅう

ごはん

こめ

みそおでん

- とりにく
- ▲こんにやく
- ▲だいこん
- ▲じゃがいも
- やきちくわ
- ▲にんじん

▲さんどまめ

けずりぶし

●あかみそ

●しろみそ

しょうゆ

▲さとう

やさしいじゃこいため

- ほしちりめん
- ▲サラダあぶら
- ▲キャベツ

▲チンゲンサイ

しょうゆ

みりん

31 ●ぎゅうにゅう

ピンパ

- ▲こめ
- ぎゅうにゅう
- ▲にんにく
- ▲ぜんまい
- ▲ふともやし

▲にんじん

▲チンゲンサイ

しょうゆ

▲さとう

コチュジャン

●きざみのり

ワンタンスープ

- ▲ワンタンのかわ
- やきぶた
- ▲にんじん
- ▲たまねぎ
- ▲はくさい
- ▲しめじ
- ▲にら

とりがら

あおねぎ

つちしょうが

うすくちしょうゆ

しお

こしょう

のマークのある日は、

「岸和田産エコ農業米」を使用

します。農業や化学肥料をいつもの量の半分以下に減らして、環境や体にやさしい作り方をした米です。

大阪農産物

★年間もくひょう★
なかよく、楽しく、食事をしよう。

★1月のもくひょう★
感謝の気持ちで食べよう。

	文部科学省 摂取基準 (中学年)	今月の岸和田市 の平均摂取量
エネルギー (キロカロリー)	640	604
たんぱく質 (グラム)	18~32	22.4
脂質 (パーセント)	摂取エネルギー 全体の 25~30	27.1