

平成26年 1月分 こんだて予定表

光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 早起き 朝ごはん」～「光の恵み」いただきます～



毎月19日は「食育の日」です
食生活について考える日にしましょう
光市立光学校給食センター

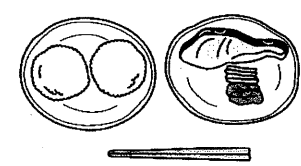
日 (曜)	こんだて 献立	材料名	エネルギー 小学校 kcal	エネルギー 中学校 kcal
8 (水)	むぎ ごはん ぶりの照り焼き 雑煮 ほうれんそうののりごま炒め みかん	おにも体をつくるものになる おにも体の調子を整える おにもエネルギーの 調味料	637	754
9 (木)	レーズンパン トマトオムレツ ポトフ ゆで野菜 青じそドレッシング ミルメーク	たまご レーズン、トマト たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん ブロッコリー、キャベツ、コーン	650	837
10 (金)	むぎ ごはん みそ鶏じゃが キャベツとひじきのじゃご炒め ぼんかん	とりにく、なまあげ、みそ しらすまし、ひじき	685	831
14 (火)	コッパンパン 鮭チーズ衣焼き たつぷり野菜スープ ほうれんそうのツナソテー いちごジャム	さけ、チーズ、ウインナー(とり) にんじん、たまねぎ、キャベツ セロリ、パセリ	671	862
15 (水)	むぎ ごはん カレーライス チンゲンサイのベーコン炒め ヨーグルト	ぎゅうにく ベーコン ヨーグルト	685	826
16 (木)	小せサミパン かぶとベーコンのクリームスパゲッティ アンサンブルエッグ キャベツとしめじのソテー	ぎゅうにく、ベーコン たまご、チーズ、ベーコン	743	950
17 (金)	むぎ ごはん すきやき きり干し大根とほうれんそうのごま炒め みかん	ぎゅうにく、やき豆腐 はくさい、たまねぎ、にんじん もやし、しらねぎ ほうれんそう、きり干しだいこん みかん	643	779
20 (月)	おやこ ごはん 親子うどん さばの塩焼き はくさい、たかな、にんじん 白菜と高菜の煮びたし	たまご、とりにく さば あぶらあげ、しらすまし	660	807
21 (火)	アップルパン チキンピーズ はなごりーのソテー ぼんかん	だいにく、とりにく りんご たまねぎ、にんじん、グリーンピース キャベツ、はなごりー、たまねぎ にんじん、ぼんかん	679	906
22 (水)	おやこ ごはん あじの生煮 はんごのすまし汁 やまぐちふゆあじ 山口冬野菜のごま炒め みかん	あじ とうふ(県産大豆)、はんご	614	783
23 (木)	コッパンパン 白菜のクリーム煮 キャベツともやしのソテー ぼんかんジャム	ベーコン、うずらたまご ぎゅうにく	654	864
24 (金)	おやこ ごはん ふるさとの味献立 つんこ干し 厚焼き卵 けんちょう 味付けのり	デビルカレイ たまご とうふ(県産大豆)、あぶらあげ のり	635	741
27 (月)	おやこ ごはん ふるさとの味献立 さばの照り焼き かきたま汁 とくやまづけ つしま 徳山漬	さば たまご、とりにく とうふ(県産大豆)	678	801
28 (火)	ミルクパン ミートボールのケチャップ煮 チンゲンサイのごまソテー 山口みかんミックス	かとうれんにゅう ミートボール(とりにく)、だいにく チンゲンサイ、キャベツ	674	898
29 (水)	むぎ ごはん くしらのたつたあ 鯉の竜田揚げ 三色炒め さつま汁	くしら しらすまし ふたにく、みそ	636	771
30 (木)	まる 丸パン(よこわり) チキン照り焼きパティ キャベツのソテー はなごりーのクリームシチュー みかん	てりやきパティ(とりにく) ぎゅうにく、ふたにく	644	855
31 (金)	むぎ ごはん ぶたにく 豚肉とじゃがいものみそ煮 しょうゆ 野菜とちくわのごま炒め ひじきのり みかん	ぶたにく、しらみそ ちくわ ひじきのり	628	758

光市産・山口産の地産産物を中心に、
地産産物を中心に、
山口・光の恵み食べちゃろ！給食

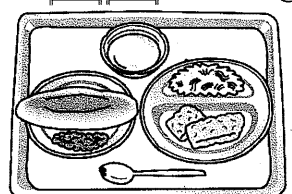
1月24日から30日は全国学校給食週間です

日本の学校で給食が始まったのは、明治22年、山形県鶴岡市です。お弁当を持って来られない子どもたちに、おにぎりや塩ザケ、漬物等を出したのが給食の始まりとされています。その後、好き嫌いをなくす、栄養的にもよいという理由から、全国的に給食が広まりました。
しかし、第二次世界大戦が起き、日本中で食べ物が足りなくなって給食もできなくなりました。戦争が終わった後、ユニセフなどから子どもたちの給食にと、小麦粉と脱脂粉乳がプレゼントされ、給食が再開しました。「全国学校給食週間」中には、おうちの子どもたちの給食の様子を聞いてみたりして、学校給食の意義や役割について考えてみてほしいと思います。

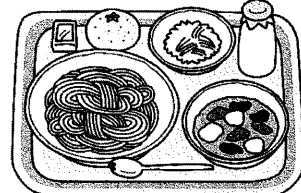
昔の給食にタイムスリップ！



明治22年
日本で最初の給食
おむすび
塩ザケ
つけもの



昭和30年代
コッパンパン
脱脂粉乳
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム



昭和40年代
ソフトつめん
牛乳
甘酢え
みかん
チーズ

明治22年：おむすび、塩ザケ、つけものが日本初の学校給食でした。
昭和30年代：パン、脱脂粉乳、おかずの完全給食が開始されました。
昭和40年代：めんが登場し、脱脂粉乳から牛乳へ切り替わりました。

24日は「山口・光の恵み食べちゃろ！給食」です。
県産・光市産の食材を100%使用します。

24日と27日は「ふるさとの味献立」で、周南・光の特産品や郷土料理を取り入れています。

24日(金) ●つんこ干し
光市の特産物の1つです。「つんこ干し」は、水揚げされたデビルカレイを太刀干しして作られます。木槌などを使って筋きり、骨と身を離して火であぶる食べ方が主流ですが、給食では油で揚げた丸ごと食べることができるようにしています。

27日(月) ●つしま
「つしま」は、昔から周南市榑ヶ浜地区などで食べられてきた郷土料理です。名前の由来は分かっていません。
「つしま」は本来、とうろに野菜を加えた酢のものですが、とうろをゆでたり酢を使用したりしているので保存がきき、夏に各家庭で作られてきました。地域によって、材料や作り方が少しちがいます。
給食ではとうろ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけを炒めて作ります。

●徳山漬
昭和50年代の初めごろ、旧徳山市の生活改善グループの方々が、地元でとれる野菜を有効に活用しようと考え出されたものです。
11種類の材料(周南市産のなす・きゅうり・だいこん・にんじん・青じそ、とろろ、たけのこ・しょうが・みょうが・唐辛子・岩国市産のれんこん)を塩漬けにして保存し、加工するときに塩抜きをして刻み、しょうゆベースのたれに漬けます。

材料の都合により、献立を変更することがあります。加工食品については主な材料を表示しています。
光市のホームページに、給食センターの概要や献立表を掲載していますのでご覧ください。
アクセス方法は「光市ホームページ http://www.city.hikari.lg.jp」→「組織から探す」→「学校給食センター」