



1月分 学校給食献立表



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～

Main table containing daily school lunch menus (献立表) with columns for date, menu items, ingredients, and energy values.

おせち料理の中身を知ろう！

おせち料理ってなあに？ おせち料理は、日本人にとって欠かせないお正月料理です。

- List of New Year's dishes (おせち料理) with illustrations and descriptions: 黒豆, 数の子, 田作り, たたき, 伊達巻, 紅白, きんとん, 昆布巻き, エビ, 焼き魚, 紅白なます, れんこん, 里いも, くわい.

Disaster Preparedness (災害への備えは万全ですか?) section with information about the 'Disaster and Volunteer Day' (防災とボランティアの日) and 'Omu-subi Day' (おむすびの日).

日 (曜)	献立名	食品名			エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい食品
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	
21 (木)	コッペパン 牛乳 コーンとベーコンのグラタン 大根のゆずきちサラダ さつまいもとチキンのトマト煮	ぎゅうにゅう	せいにいゅう、ベーコン、チーズ	パン	601 778 かい 海そう
		とりにく、だいず	はくさい、にんじん、トマト、さやいんげん	さとう	
		とりにく、とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	はくさい、だいこん、にんじん、こまつな、ほしいたけ、ねぎ	こめ	
		あんこう	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ	ごま、ごまあぶら、さとう	
22 (金)	長州黒かしわ 牛乳 あんこうの唐揚げ 豚ひじき 山口かんきつ白玉	とりにく、とうふ、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	はくさい、だいこん、にんじん、こまつな、ほしいたけ、ねぎ	こめ	626 771 にゅうせいひん 乳製品
		あんこう	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ	ごま、ごまあぶら、さとう	
		ひじき、ぶたにく、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、ねぎ	ごま、ごまあぶら、さとう	
		みかん、なつみかん、ほんかん	さとう、しらたまもち	さとう、しらたまもち	

25日(月)～29日(金)までは、「全国学校給食週間」です。学校給食の大切さについて改めて考えてみましょう。

25 (月)	五穀ごはん 牛乳 さけの塩焼き たくあんのごま炒め すいとん汁	ひよこまめ、あずき、レンズまめ	グリピース	こめ、げんまい、おしむぎ	633 772 りよくおうしよくさい 緑黄色野菜
		さけ	さけ	あかまい、くろまい、もちむぎ	
		しらすぼし	たくあん、だいこん	ごま、ごまあぶら	
		とりにく、あぶらあげ、みそ	はくさい、ごぼう、にんじん、ねぎ	すいとん	

25日(月)は、「昔の給食」です。明治22年、山形県の小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したのが学校給食の始まりといわれています。

26 (火)	コッペパン 牛乳 くじらのオーロラソースがらめ フレンチサラダ *カレーシチュー	ぎゅうにゅう	くじら	パン	675 896 こぎかな 小魚
		しょうが、にんにく	しょうが、にんにく	みずあめ、さとう、でんぶん	
		たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリピース	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリピース	じゃがいも	
		とりにく、ぎゅうにゅう、なまクリーム	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリピース	じゃがいも	

26日(火)は、「昔の給食」です。昭和30年代の給食で登場回数が多かったのが、「くじら料理」と「カレーシチュー」です。

27 (水)	麦ごはん 牛乳 あじのさんが揚げ かぶとじゃこの炒め物 芋けんちん	ぎゅうにゅう	あじ、みそ	こめ、むぎ	667 788 たまご 卵
		あじ、みそ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこ	でんぶん、あぶら、さとう	
		しらすぼし	かぶ、キャベツ、にんじん	ごま、ごまあぶら	
		とりにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう	さけ、しょうゆ、しお、こしょう	

27日(水)は、「千葉県」にちなんだ献立です。千葉県は、かぶの生産量が日本一です。「かぶとじゃこの炒め物」は、「光の恵みいただきます事業」で紹介されています。

28 (木)	紅茶パン 牛乳 トルティージャ いかとブロッコリーのアヒージョ ソパデアホ チョコクレープ	ぎゅうにゅう	ちやば	パン、さとう	664 843 くだもの 果物
		たまご、とりにく	たまねぎ、ほうれんそう	じゃがいも、でんぶん、さとう、あぶら	
		いか	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、マッシュルーム、にんにく	オリーブあぶら	
		とりにく、チョコクレープ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ズッキーニ	じゃがいも、オリーブあぶら、パン	

28日(木)は、「スペイン」にちなんだ献立です。スペインでは料理に「オリーブ油」と「にんにく」がよく使われています。

29 (金)	麦ごはん 牛乳 豆とかぼちゃのコロッケ きんぴらごぼう ふぐのみそ汁 はるか	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	こめ、むぎ	670 785 にく 肉
		だいず、きんとさまめ、てぼめ、くろまめ	かぼちゃ	さとう、マーガリン、パンこ	
		ふぐ、とうふ、わかめ、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、はるか	じゃがいも	
		ふぐ、とうふ、わかめ、みそ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、はるか	じゃがいも	

29日(金)は、「まごはやさしい献立」です。食材を探しながらいただきます。

1月24日～30日「全国学校給食週間」 日本の学校給食の歴史を知ろう!

日本の学校給食は、明治時代、山形県の鶴岡町の私立忠愛小学校で、**「おにぎり」と「焼き魚」**、**「漬物」**を提供したことが始まりです。

その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、中断されました。

明治22年 (1889年)

おにぎり 塩づけ 漬物

昭和25年 (1950年)

パン ミルク カレーシチュー

忠愛小学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。

戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、海外から給食の物資が送られてきました。そのおかげで、給食は再開されました。

世界各国から贈られた小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施されました。昭和27年からは、全国で始まりました。

昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していき

28日(木)の給食 ～スペイン～

スペイン料理は、その土地の自然の恵みを率直に料理するため、味のベースに**「にんにく」と「オリーブ油」**が用いられ、新鮮な素材そのものを味わう料理が多いことが特徴です。国土の多くが海に囲まれているため、海の幸がスペイン料理の柱となっています。

- *トルティージャ → スペインのオムレツのような卵料理。
- *アヒージョ → オリーブオイルとにんにくで食材を煮込む料理。
- *ソパデアホ → スペイン・カスティージャ地方でポピュラーなスープ。

昭和38年 (1963年) 主食として、ソフト麺が登場する

昭和39～43年 (1964～1968年) 脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

昭和51年 (1976年) 米飯給食が正式に始まる