



日	献立名	牛乳	赤の仲間□		黄の仲間□		緑の仲間□		エネルギー	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	たんぱく質	食物繊維総量
			血や筋肉になる	骨や歯になる	脳のエネルギーになる	エネルギーになる	免疫力を高める	体の調子を整える		
☆新年あけましておめでとうございます。2023年最初の給食は、みなさんが大好きなカレーライスです。										
11 水	冬野菜のカレーライス	○	豚肉		精白米,強化米,じゃが芋,里芋,薄力粉	油,バター	人参,ブロッコリー	にんにく,生姜,セロリー,玉葱,ねぎ,カリフラワー,かぶ	933 27.6 12.6	kcal g g
	大豆入りゆで野菜		大豆		砂糖	油	人参	キャベツ,きゅうり		
	フルーツヨーグルト			ヨーグルト				みかん,りんご,バナナ		
12 木	七草うどん	○	削り節,鶏肉,油揚げ,なると	出し昆布	砂糖,うどん		人参,だいこん葉,小松菜	玉葱,大根,かぶ,椎茸,ねぎ	804 40.2 7.8	kcal g g
	松風焼き		鶏肉,豆腐,卵,米みそ		パン粉,砂糖	油,ごま		ねぎ		
	紅白甘酢漬け				砂糖		京人参	大根,ゆず		
	いちご							いちご		
13 金	きなこ揚げパン	○	きな粉		パン,砂糖	油			776 33.2 7.0	kcal g g
	抹茶揚げパン			スキムミルク	パン,砂糖	油				
	わんたんスープ		豚肉,うずら卵		ワンタンの皮,	油	人参,小松菜	生姜,白菜,もやし,長葱		
	はりはりゆで野菜		ハム	ちりめんじゃこ	春雨,砂糖	油,ごま	人参	切干大根,キャベツ,きゅうり		
16 月	ご飯	○			精白米,強化米				862 37.4 7.3	kcal g g
	さばのごまつけ焼き		さば			ごま		生姜		
	ひじきと大豆の炒め煮		さつま揚げ,大豆	ひじき	白滝,砂糖	油	人参			
	東京風雑煮		削り節,鶏肉,なると		白玉		人参,小松菜,根みつば	椎茸,ゆず		
17 火	そばめし	○	豚肉	あおのり	精白米,蒸し中華めん	バター,油	人参,にら	にんにく,玉葱	833 23.7 6.8	kcal g g
	天ぷら(じゃがいも・紅生姜)		たこ		じゃが芋,薄力粉,パン粉	油		玉葱,紅しょうが		
	大根の浅漬け風				砂糖	ごま	人参,大根葉	大根,きゅうり,生姜		
	いよかん							いよかん		
18 水	ご飯	○			精白米,強化米				810 33.0 14.1	kcal g g
	青のりふりかけ		粉かつお	あおのり		ごま				
	ししゃもチーズ春巻&いかかのご揚げ		いか	ししゃも,チーズ	春巻の皮,薄力粉,てんぷん	油	しそ葉	生姜		
	おかかあえ		粉かつお				小松菜,人参	もやし		
	呉汁		削り節,大豆,豆腐,油揚げ,米みそ		里芋		人参,万能ねぎ	大根,ねぎ		
☆今日は給食の日!すべてのメニューをお皿の上のせて、ひとくちは食べる努力をしましょう。										
19 木	ご飯	○			精白米,強化米				810 33.0 14.1	kcal g g
	ぎせい豆腐		豆腐,鶏肉,大豆,卵	出し昆布	砂糖,てんぷん	油,ごま		ねぎ,筍,れんこん,椎茸		
	おひたし						小松菜,人参	えのきたけ,キャベツ		
	じゃがいもとコンニャクのピリ辛				蒟蒻,じゃが芋,砂糖	油	人参,さやいんげん	ごぼう,しめじ		
20 金	和風大根おろしスパゲティ	○	ツナ	出し昆布,刻みのり	スパゲッティ,砂糖			大根,しめじ,えのきたけ	808 31.2 6.6	kcal g g
	チーズ入りゆで野菜			チーズ		油	人参	キャベツ,きゅうり,玉葱		
	小松菜米粉蒸しパン		卵	牛乳	米粉,砂糖	油	小松菜			
	りんご							りんご		
☆1月24日~30日は全国学校給食週間です。昭和の頃の給食を体験してみましよう。(三砂中では、23日~25日に提供します)										
23 月	おにぎり(しおむすび)	○			精白米,強化米				763 35.7 7.7	kcal g g
	鮭の塩焼き		鮭			油				
	野菜の生姜醤油漬け						江戸菜,人参	キャベツ,生姜		
	じゃがいもの味噌汁		削り節,豆腐,米みそ	わかめ	じゃが芋		かぶ(葉)	かぶ,ねぎ		
	みかん							みかん		
24 火	菜めし	○			精白米,強化米	油,ごま	大根葉,小松菜		866 30.2 9.2	kcal g g
	切り干し大根の炒め煮		鶏肉,油揚げ,あさり		砂糖	油	人参	椎茸,切干大根		
	すいとん		削り節,鶏肉,厚揚げ		中力粉		人参,かぶ(葉)	大根,かぶ,しめじ,ねぎ		
	ふかしいも				さつま芋					
25 水	セルフジャムコッペパン	○			パン,砂糖			いちごジャム	779 35.6 9.0	kcal g g
	くじらのたつた揚げ		くじら		でんぷん,薄力粉	油		にんにく,りんご,玉葱,大根,生姜		
	舟きゅうり&パイン							きゅうり,パイン		
	米粉のミルクスープ			牛乳,生クリーム	じゃが芋,米粉	油,バター	さやいんげん	玉葱		

26 木	キムチ炒飯	豚肉		精白米,強化米,砂糖	油	万能ねぎ	生姜,にんにく,えのきたけ,筍,白菜	794 31.2 6.3	kcal g g
	江戸菜とひじきのナムル		ひじき			江戸菜,人参	にんにく,もやし		
	にらたまスープ	豆腐,卵		でんぷん		にら	白菜,ねぎ		
	ネーブルオレンジ						ネーブルオレンジ		
27 金	ご飯			精白米				800 30.7 8.9	kcal g g
	のりの佃煮		刻みのり	砂糖					
	いかとさといもの炒め煮	いか,鶏肉,削り節		里芋,蒟蒻,砂糖	油	人参,さやいんげん	にんにく,生姜,椎茸,大根,れんこん,筍		
	茎わかめ入りゆで野菜		くきわかめ	砂糖	油,ごま	小松菜,人参	もやし		
30 月	ご飯			精白米,強化米				894 37.9 6.8	kcal g g
	回鍋肉	豚肉,厚揚げ,米みそ		砂糖,でんぷん	油	人参,赤ピーマン,青ピーマン	椎茸,キャベツ,長葱,筍,生姜,にんにく		
	春雨ツナサラダ	ツナ		春雨,砂糖	油,ごま	人参	もやし,きゅうり		
31 火	チキンライス	鶏肉,ハム		精白米	油,バター	人参,さやいんげん	玉葱,エリンギ	868 31.8 9.8	kcal g g
	ゆで野菜	卵		砂糖	油	人参,アスパラガス	キャベツ,きゅうり,玉葱		
	白身魚のポタージュ	メルルーサ	牛乳,生クリーム	じゃが芋,薄力粉	油,バター		カリフラワー,玉葱,コーン		

月平均エネルギー量	月平均たんぱく質量	月平均食物繊維量
834kcal	34.0g	8.6g
学校給食摂取基準エネルギー	学校給食摂取基準たんぱく質	学校給食摂取基準食物繊維
830 kcal	26.9~41.5 g	7.0g

# 謹賀新年

今年うさぎ年

※献立は都合により変更される場合がありますのでご了承ください。



新年あけましておめでとうございます。給食室では、昨年同様、安全でおいしい給食を提供していきます。今年もよろしく願いいたします。  
さて、冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、3食しっかりと食べて、元気に登校しましょう。

## 冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

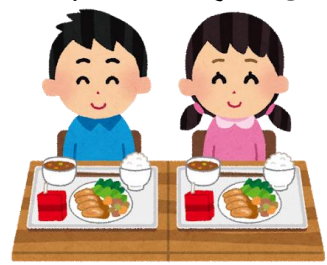


## 1月24日~30日は全国学校給食週間です！学校給食について知ろう！

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康によい食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物をそれにかかわる人への感謝の気持ちなど、様々なことを学ぶための教材となるものです。このように、現在では様々な教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとはおなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりました。

### 学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大督寺に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地に広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなりました。



### 支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、昭和21年にアメリカから支援物資を受けとり、学校給食が再開されました。



明治 22 年ごろ おにぎり 塩ザケ 漬物	大正 12 年ごろ 五色ごはん 栄養みそ汁	昭和 17 年ごろ すいとんのみそ汁
--------------------------	--------------------------	-----------------------

昭和 22 年ごろ ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー	昭和 27 年ごろ コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム
--------------------------------	---

### 学校給食は教育活動に

昭和29年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

昭和 40 年ごろ ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	昭和 51 年ごろ カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵
--	---

正式に米飯が導入されたのは、昭和51年のことです。