

平成 30 年 1 月

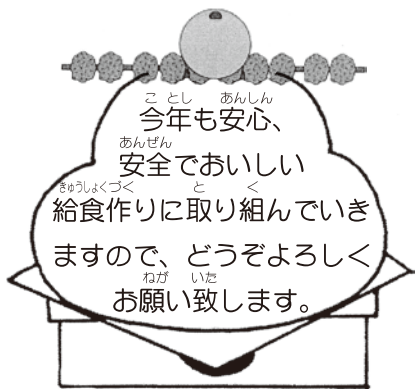
予定献立表

橋本学校給食センター

TEL 37-2338

FAX 37-5413

あけまして
おめでと
ございます



月	火 9	水 10	木 11	金 12
15	げんきっ子こんだて ごはん 黄 牛乳 赤 にしんのてりに 1きれ 赤 ぞうに もち 28 黄 だいこん 25 緑 とうふ 20 赤 きんときじんじん5 緑 みずな 5 緑 あぶらあげ 5 赤 (しろみそ 10.5 かつおだし 1.2) くりきんとん くり 4 黄 さつまいも 40 黄 (さとう 2.4 みりん 1) 759	パン 黄 牛乳 赤 ビーフシチュー ぎゅうにく 15 赤 たまねぎ 45 緑 じゃがいも 30 黄 にんじん 15 緑 マッシュルーム 8 緑 ひよこまめ 10 赤 グリーンピース 3 緑 (おろしにんにく0.5 ピーフシチュールウ9 ソース 1 おろししょうが0.5 りんごピューレ5 ケチャップ 7 しお 0.05 コンソメ 0.5 こしょう 0.03 コールスローサラダ キャベツ 30 緑 コーン 5 緑 (コールスロートレッシング 3.5) 603	ごはん 黄 牛乳 赤 ぶりのてりやき ぶり 1きれ 赤 (しょうゆ(濃)3.6 みりん 1.5 さとう 3 でんぶん 0.25) だいこんなます だいこん 30 緑 きんときじんじん5 緑 しおこんぶ 0.25 赤 (す 1 さとう 0.85 しお 0.1 さつまじる とうふ 20 赤 さつまいも 30 黄 あぶらあげ 5 赤 はくさい 20 緑 はたごんぼ 5 緑 しろねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 今年初登場の「はたごんぼ」です! 687	むぎごはん 黄 牛乳 赤 あげぶたにくのやさいあんかけ ぶたにく 50 赤 でんぶん (しょうゆ(濃)1 さけ 1 にんにく 0.5 たまねぎ 20 緑 こまつな 10 緑 はくさい 30 緑 にんじん 5 緑 もやし 20 緑 しいたけ 0.7 緑 (しょうゆ(濃)5 さとう 1 みりん 1 ちゅうかスープ0.5 こしょう 0.02 はりはりづけ せんぎりだいこん3 緑 みずな 10 緑 (しょうゆ(淡)1.7 す 2.7 さとう 1.9 650
16	きりめいりパン 黄 牛乳 赤 ボイルウインナー 小学校 ロング 1本 赤 中学校 ショート 3本 赤 (ケチャップ 1ふくら) ボイルキャベツ キャベツ 35 緑 とうにゅうスープ ぶたミンチ 6 赤 あさり 5 赤 はくさい 20 緑 たまねぎ 15 緑 にんじん 5 緑 きのごミックス 7 緑 とうにゅう 20 赤 (コンソメ 1.5 しお 0.2 こしょう 0.02 631	ごはん 黄 牛乳 赤 かんとくに(うずらたまごめき) とりにく 20 赤 がんもどき 30 赤 じゃがいも 40 黄 だいこん 40 緑 にんじん 10 緑 こんにゃく 20 黄 (しょうゆ(淡)2 しょうゆ(濃)3.8 さとう 2.2 みりん 1 さけ 1 かつおだし 0.5 こまつなとちくわのすみそあえ こまつな 20 緑 ちくわ 5 赤 もやし 25 緑 にんじん 5 緑 (みそ 3 す 1.6 さとう 2 なっとう 1こ 赤 753	パン 黄 牛乳 赤 ふゆやさいのクリームシチュー ぶたにく 15 赤 だいこん 15 緑 はくさい 35 緑 にんじん 10 緑 きのごミックス10 緑 ブロッコリー 10 緑 さつまいも 20 黄 ぎゅうにゅう 20 赤 (クリームシチュール7.5 コンソメ 0.5 しお 0.1 こしょう 0.01 かいそうサラダ かいそうミックス1 赤 みずな 10 緑 コーン 10 緑 (ねぎごまドレッシング 4) 698	ごはん 黄 牛乳 赤 とりにくのうめずあげ とりにく 60 赤 でんぶん (うめず 1.25 さけ 2 しょうゆ(淡)0.8 ゆかりあえ キャベツ 30 緑 きんときじんじん5 緑 ゆかり 0.3 緑 だいこんのみそしる だいこん 30 緑 とうふ 20 赤 しいたけ 0.5 緑 あぶらあげ 5 赤 わかめ 0.5 赤 ねぎ 5 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 657
22	ごはん 黄 牛乳 赤 こあじのからあげ 40 赤 ゆずあえ はくさい 30 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 5 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 3.5) かわりきんぴら ぎゅうミンチ 10 赤 こんにゃく 20 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 25 緑 たまねぎ 30 緑 あぶらあげ 5 赤 れんこん 10 緑 くきわかめ 0.5 赤 (かつおだし 0.3 さけ 1 さとう 2.8 みりん 1 しょうゆ(濃)5 ごま 1 623	ごはん 黄 牛乳 赤 みそにこみうどん うどん 60 黄 とりにく 5 赤 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 3 赤 はくさい 20 緑 ねぎ 5 緑 (はっちゃんみそ6 みそ 3.3 さとう 0.25 みりん 1 かつおだし 1 かわりあえ こまつな 10 緑 キャベツ 30 緑 ひじき 1.2 赤 きんときじんじん5 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2.2) みかん 1こ 緑 632	パン 黄 牛乳 赤 柿いりトマトソースのハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 トマト 12 緑 かき(れいとう)5 緑 (おろしにんにく0.1 オリーブあぶら0.25 コンソメ 0.25 しお 0.02) かんでんサラダ キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 いとかんでん 0.8 赤 (あおじそドレッシング 1ふくら) はくさいのスープ ぶたミンチ 5 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 しろねぎ 8 緑 にんじん 5 緑 さつまいも 20 黄 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡)2 しお 0.1 こしょう 0.02 556	だいこんごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 だいこん 50 緑 にんじん 5 緑 あぶらあげ 8 赤 (しお 0.2 しょうゆ(濃)3.5 みりん 2 かつおだし 0.6) ごはんにまぜてね! ほねくのいそべあげ ほねく 1まい 赤 てんぷらこ 8 黄 あおりのり 0.3 赤 みそしる とうふ 30 赤 にんじん 5 緑 じゃがいも 20 黄 こまつな 10 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 622
23	ごはん 黄 牛乳 赤 こあじのからあげ 40 赤 ゆずあえ はくさい 30 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 5 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 3.5) かわりきんぴら ぎゅうミンチ 10 赤 こんにゃく 20 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 25 緑 たまねぎ 30 緑 あぶらあげ 5 赤 れんこん 10 緑 くきわかめ 0.5 赤 (かつおだし 0.3 さけ 1 さとう 2.8 みりん 1 しょうゆ(濃)5 ごま 1 623	ごはん 黄 牛乳 赤 みそにこみうどん うどん 60 黄 とりにく 5 赤 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 3 赤 はくさい 20 緑 ねぎ 5 緑 (はっちゃんみそ6 みそ 3.3 さとう 0.25 みりん 1 かつおだし 1 かわりあえ こまつな 10 緑 キャベツ 30 緑 ひじき 1.2 赤 きんときじんじん5 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2.2) みかん 1こ 緑 632	パン 黄 牛乳 赤 柿いりトマトソースのハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 トマト 12 緑 かき(れいとう)5 緑 (おろしにんにく0.1 オリーブあぶら0.25 コンソメ 0.25 しお 0.02) かんでんサラダ キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 いとかんでん 0.8 赤 (あおじそドレッシング 1ふくら) はくさいのスープ ぶたミンチ 5 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 しろねぎ 8 緑 にんじん 5 緑 さつまいも 20 黄 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡)2 しお 0.1 こしょう 0.02 556	だいこんごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 だいこん 50 緑 にんじん 5 緑 あぶらあげ 8 赤 (しお 0.2 しょうゆ(濃)3.5 みりん 2 かつおだし 0.6) ごはんにまぜてね! ほねくのいそべあげ ほねく 1まい 赤 てんぷらこ 8 黄 あおりのり 0.3 赤 みそしる とうふ 30 赤 にんじん 5 緑 じゃがいも 20 黄 こまつな 10 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 622
24	ごはん 黄 牛乳 赤 こあじのからあげ 40 赤 ゆずあえ はくさい 30 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 5 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 3.5) かわりきんぴら ぎゅうミンチ 10 赤 こんにゃく 20 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 25 緑 たまねぎ 30 緑 あぶらあげ 5 赤 れんこん 10 緑 くきわかめ 0.5 赤 (かつおだし 0.3 さけ 1 さとう 2.8 みりん 1 しょうゆ(濃)5 ごま 1 623	ごはん 黄 牛乳 赤 みそにこみうどん うどん 60 黄 とりにく 5 赤 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 3 赤 はくさい 20 緑 ねぎ 5 緑 (はっちゃんみそ6 みそ 3.3 さとう 0.25 みりん 1 かつおだし 1 かわりあえ こまつな 10 緑 キャベツ 30 緑 ひじき 1.2 赤 きんときじんじん5 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2.2) みかん 1こ 緑 632	パン 黄 牛乳 赤 柿いりトマトソースのハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 トマト 12 緑 かき(れいとう)5 緑 (おろしにんにく0.1 オリーブあぶら0.25 コンソメ 0.25 しお 0.02) かんでんサラダ キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 いとかんでん 0.8 赤 (あおじそドレッシング 1ふくら) はくさいのスープ ぶたミンチ 5 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 しろねぎ 8 緑 にんじん 5 緑 さつまいも 20 黄 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡)2 しお 0.1 こしょう 0.02 556	だいこんごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 だいこん 50 緑 にんじん 5 緑 あぶらあげ 8 赤 (しお 0.2 しょうゆ(濃)3.5 みりん 2 かつおだし 0.6) ごはんにまぜてね! ほねくのいそべあげ ほねく 1まい 赤 てんぷらこ 8 黄 あおりのり 0.3 赤 みそしる とうふ 30 赤 にんじん 5 緑 じゃがいも 20 黄 こまつな 10 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 622
25	ごはん 黄 牛乳 赤 こあじのからあげ 40 赤 ゆずあえ はくさい 30 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 5 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 3.5) かわりきんぴら ぎゅうミンチ 10 赤 こんにゃく 20 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 25 緑 たまねぎ 30 緑 あぶらあげ 5 赤 れんこん 10 緑 くきわかめ 0.5 赤 (かつおだし 0.3 さけ 1 さとう 2.8 みりん 1 しょうゆ(濃)5 ごま 1 623	ごはん 黄 牛乳 赤 みそにこみうどん うどん 60 黄 とりにく 5 赤 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 3 赤 はくさい 20 緑 ねぎ 5 緑 (はっちゃんみそ6 みそ 3.3 さとう 0.25 みりん 1 かつおだし 1 かわりあえ こまつな 10 緑 キャベツ 30 緑 ひじき 1.2 赤 きんときじんじん5 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2.2) みかん 1こ 緑 632	パン 黄 牛乳 赤 柿いりトマトソースのハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 トマト 12 緑 かき(れいとう)5 緑 (おろしにんにく0.1 オリーブあぶら0.25 コンソメ 0.25 しお 0.02) かんでんサラダ キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 いとかんでん 0.8 赤 (あおじそドレッシング 1ふくら) はくさいのスープ ぶたミンチ 5 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 しろねぎ 8 緑 にんじん 5 緑 さつまいも 20 黄 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡)2 しお 0.1 こしょう 0.02 556	だいこんごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 だいこん 50 緑 にんじん 5 緑 あぶらあげ 8 赤 (しお 0.2 しょうゆ(濃)3.5 みりん 2 かつおだし 0.6) ごはんにまぜてね! ほねくのいそべあげ ほねく 1まい 赤 てんぷらこ 8 黄 あおりのり 0.3 赤 みそしる とうふ 30 赤 にんじん 5 緑 じゃがいも 20 黄 こまつな 10 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 622
26	ごはん 黄 牛乳 赤 こあじのからあげ 40 赤 ゆずあえ はくさい 30 緑 ほうれんそう 10 緑 にんじん 5 緑 (ゆずしょうゆドレッシング 3.5) かわりきんぴら ぎゅうミンチ 10 赤 こんにゃく 20 黄 にんじん 10 緑 ごぼう 25 緑 たまねぎ 30 緑 あぶらあげ 5 赤 れんこん 10 緑 くきわかめ 0.5 赤 (かつおだし 0.3 さけ 1 さとう 2.8 みりん 1 しょうゆ(濃)5 ごま 1 623	ごはん 黄 牛乳 赤 みそにこみうどん うどん 60 黄 とりにく 5 赤 かまぼこ 5 赤 あぶらあげ 3 赤 はくさい 20 緑 ねぎ 5 緑 (はっちゃんみそ6 みそ 3.3 さとう 0.25 みりん 1 かつおだし 1 かわりあえ こまつな 10 緑 キャベツ 30 緑 ひじき 1.2 赤 きんときじんじん5 緑 かつおぶし 0.6 赤 (しょうゆ(濃)2.2) みかん 1こ 緑 632	パン 黄 牛乳 赤 柿いりトマトソースのハンバーグ ハンバーグ 1こ 赤 トマト 12 緑 かき(れいとう)5 緑 (おろしにんにく0.1 オリーブあぶら0.25 コンソメ 0.25 しお 0.02) かんでんサラダ キャベツ 30 緑 こまつな 10 緑 いとかんでん 0.8 赤 (あおじそドレッシング 1ふくら) はくさいのスープ ぶたミンチ 5 赤 たまねぎ 20 緑 はくさい 20 緑 しろねぎ 8 緑 にんじん 5 緑 さつまいも 20 黄 (コンソメ 1.5 しょうゆ(淡)2 しお 0.1 こしょう 0.02 556	だいこんごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 だいこん 50 緑 にんじん 5 緑 あぶらあげ 8 赤 (しお 0.2 しょうゆ(濃)3.5 みりん 2 かつおだし 0.6) ごはんにまぜてね! ほねくのいそべあげ ほねく 1まい 赤 てんぷらこ 8 黄 あおりのり 0.3 赤 みそしる とうふ 30 赤 にんじん 5 緑 じゃがいも 20 黄 こまつな 10 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 622
29	ごはん 黄 牛乳 赤 さばのしおやき さば 1きれ 赤 (しお 0.3) ばいにくあえ キャベツ 10 緑 もやし 30 緑 ちくわ 5 赤 ばいにく 2 緑 (しょうゆ(淡)0.5 さとう 0.2) とふのこのにももの とふのこ 15 赤 ひねどりミンチ10 赤 あぶらあげ 5 赤 だいこん 20 緑 はくさい 55 緑 にんじん 5 緑 こんにゃく 15 黄 しいたけ 0.7 緑 ねぎ 5 緑 (さとう 1.7 しょうゆ(淡)3.5 さけ 1 みりん 1.8 かつおだし 0.5 あぶら 0.5 629	柿パン 黄 牛乳 赤 くじらのたつたあげ くじら 55 赤 でんぶん (おろししょうが0.8 しょうゆ(濃)2.2 みりん 1 しょうゆ(淡)2.2 さけ 2 ちゅうかスープ ぶたにく 5 赤 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 たけのこ 8 緑 (ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡)1 さけ 1 しお 0.1 こしょう 0.02 ヨーグルト 1こ 赤 656	さんだいどんぶり 牛乳 赤 むぎごはん 黄 とりにく(わか)25 赤 たまご 40 赤 かまぼこ 5 赤 たまねぎ 40 緑 ねぎ 5 緑 (さけ 1 さとう 2 みりん 1 かつおだし 0.4 しょうゆ(淡)5 ひじきサラダ ひじき 1.5 赤 ツナ 8 赤 キャベツ 20 緑 みずな 10 緑 (あおじそドレッシング 4.6) りんご 1/4きれ 緑 720	だいこんごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 だいこん 50 緑 にんじん 5 緑 あぶらあげ 8 赤 (しお 0.2 しょうゆ(濃)3.5 みりん 2 かつおだし 0.6) ごはんにまぜてね! ほねくのいそべあげ ほねく 1まい 赤 てんぷらこ 8 黄 あおりのり 0.3 赤 みそしる とうふ 30 赤 にんじん 5 緑 じゃがいも 20 黄 こまつな 10 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 622
30	柿パン 黄 牛乳 赤 くじらのたつたあげ くじら 55 赤 でんぶん (おろししょうが0.8 しょうゆ(濃)2.2 みりん 1 しょうゆ(淡)2.2 さけ 2 ちゅうかスープ ぶたにく 5 赤 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 たけのこ 8 緑 (ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡)1 さけ 1 しお 0.1 こしょう 0.02 ヨーグルト 1こ 赤 656	さんだいどんぶり 牛乳 赤 むぎごはん 黄 とりにく(わか)25 赤 たまご 40 赤 かまぼこ 5 赤 たまねぎ 40 緑 ねぎ 5 緑 (さけ 1 さとう 2 みりん 1 かつおだし 0.4 しょうゆ(淡)5 ひじきサラダ ひじき 1.5 赤 ツナ 8 赤 キャベツ 20 緑 みずな 10 緑 (あおじそドレッシング 4.6) りんご 1/4きれ 緑 720	さんだいどんぶり 牛乳 赤 むぎごはん 黄 とりにく(わか)25 赤 たまご 40 赤 かまぼこ 5 赤 たまねぎ 40 緑 ねぎ 5 緑 (さけ 1 さとう 2 みりん 1 かつおだし 0.4 しょうゆ(淡)5 ひじきサラダ ひじき 1.5 赤 ツナ 8 赤 キャベツ 20 緑 みずな 10 緑 (あおじそドレッシング 4.6) りんご 1/4きれ 緑 720	だいこんごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 だいこん 50 緑 にんじん 5 緑 あぶらあげ 8 赤 (しお 0.2 しょうゆ(濃)3.5 みりん 2 かつおだし 0.6) ごはんにまぜてね! ほねくのいそべあげ ほねく 1まい 赤 てんぷらこ 8 黄 あおりのり 0.3 赤 みそしる とうふ 30 赤 にんじん 5 緑 じゃがいも 20 黄 こまつな 10 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 622
31	柿パン 黄 牛乳 赤 くじらのたつたあげ くじら 55 赤 でんぶん (おろししょうが0.8 しょうゆ(濃)2.2 みりん 1 しょうゆ(淡)2.2 さけ 2 ちゅうかスープ ぶたにく 5 赤 チンゲンサイ 15 緑 にんじん 5 緑 しいたけ 0.5 緑 たけのこ 8 緑 (ちゅうかスープ1.5 しょうゆ(淡)1 さけ 1 しお 0.1 こしょう 0.02 ヨーグルト 1こ 赤 656	さんだいどんぶり 牛乳 赤 むぎごはん 黄 とりにく(わか)25 赤 たまご 40 赤 かまぼこ 5 赤 たまねぎ 40 緑 ねぎ 5 緑 (さけ 1 さとう 2 みりん 1 かつおだし 0.4 しょうゆ(淡)5 ひじきサラダ ひじき 1.5 赤 ツナ 8 赤 キャベツ 20 緑 みずな 10 緑 (あおじそドレッシング 4.6) りんご 1/4きれ 緑 720	さんだいどんぶり 牛乳 赤 むぎごはん 黄 とりにく(わか)25 赤 たまご 40 赤 かまぼこ 5 赤 たまねぎ 40 緑 ねぎ 5 緑 (さけ 1 さとう 2 みりん 1 かつおだし 0.4 しょうゆ(淡)5 ひじきサラダ ひじき 1.5 赤 ツナ 8 赤 キャベツ 20 緑 みずな 10 緑 (あおじそドレッシング 4.6) りんご 1/4きれ 緑 720	だいこんごはん 牛乳 赤 ごはん 黄 だいこん 50 緑 にんじん 5 緑 あぶらあげ 8 赤 (しお 0.2 しょうゆ(濃)3.5 みりん 2 かつおだし 0.6) ごはんにまぜてね! ほねくのいそべあげ ほねく 1まい 赤 てんぷらこ 8 黄 あおりのり 0.3 赤 みそしる とうふ 30 赤 にんじん 5 緑 じゃがいも 20 黄 こまつな 10 緑 (みそ 11 かつおだし 1.2) 622

今月のよてい

1月9日…げんきっ子こんだて 今月のテーマは『正月料理』です。
1月19日…あやの台小学校6年生のみなさんは、
“ミニバイキング給食”です。
1月29日…「さば」は和歌山近海でとれたさばです。
県よりいただきます。
1月24日～30日は学校給食週間です。
和歌山県に伝わる郷土料理や地元で収穫された
食べ物を多く取り入れています。
※各学校からとどいたアンコール献立は毎月より登場しています。

橋本市でとれる 今月のやさい

ほうれん草、白菜、大根
ねぎ、人参、金時人参、水菜
小松菜、さつまいも、
はたごんぼ、みかん、
マッシュルーム、
たけのこを取り
入れる予定です。



お雑煮
(正月)



正月の鏡もち、ひな祭りのひしもち、
端午の節句の柏もちやちまきなど、日本
の行事食に「もち」や「もち菓子」は欠
かせません。家庭で行事食を作って食べ
る機会は減っていますが、「もち」や「も
ち菓子」は手軽に買って食べることもで
きます。行事にちなんだ食文化を大切に
受け継いでいきたいですね。

主に、東日本では角もち、西日本では丸もち、
香川県ではあん入りの丸もちが使われます。

はなびらもち
(正月)



鏡もち
(正月・鏡開き)



ひしもち
(ひな祭り)



はたもち・おはぎ
(春と秋の彼岸)



桜もち、花見だんご
(桜開花のころ)



柏もち、ちまき
(端午の節句)



月見だんご
(十五夜・十三夜)



亥の子もち
(旧暦10月の
初めの亥の日)



三色栄養

黄

熱や力のもとになる食品
(こく類・いも・あぶら・さとう)

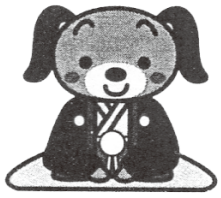
赤

からだをつくる食品
(肉・乳・卵・魚・豆・海そう)

緑

からだの調子をととのえる食品
(やさい・くだもの・きのこ)

★材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。



あけましておめでとうございます 本年もよろしくお願い致します



いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意していきたいと思っておりますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。

さて、1年間の総まとめとなるこの時期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！

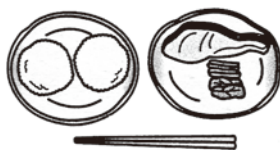
何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。



明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。 学校給食の歴史を振り返ってみましょう！

明治22年(1889年)



(おにぎり、焼き魚、漬物)

山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どものために食事を提供したが、日本の学校給食の始まりとされる。

大正12年(1923年)



(五色ごはん、栄養みそ汁)

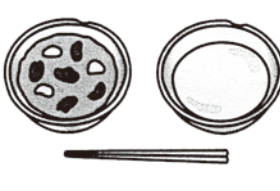
9月1日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。

昭和25年(1950年)



(コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー)

昭和22年(1947年)



(ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー)

昭和17年(1942年)



(すいとんのみそ汁)

昭和40年(1965年)



(ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ)

昭和51年(1976年)



(カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵)

そして、現在は…
子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。

給食のレシピ紹介

～ ぶりの照り焼き ～

《材料》 《4人分》 《作り方》

ぶり切り身 4切れ
濃口しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ1弱
砂糖 大さじ1強
水 大さじ1
片栗粉 小さじ1/2
水 適量

① ぶりをフライパンで焼く。
② 焦げ目がついたら裏返し、中に火が通るまで焼く。
③ ぶりを取り出したフライパンにしょうゆ・みりん・砂糖・水を入れ、沸騰したら水溶き片栗粉を加える。
④ ③のたれをかけて出来上がり。
※ 調味料にしばらく漬けてから焼くと、しっかりした味付になります。
その場合は焦げやすいので注意して下さい。

～ ぶりの塩麹焼き ～

《材料》 《4人分》 《作り方》

ぶり切り身 4切れ
塩麹 大さじ1

① ぶりに塩麹をまんべんなく塗り、30分程おいておく。
② ①のぶりをフライパンで焼く。
③ 焦げ目がついたら裏返し、中に火が通るまで焼く。
※ 塩麹に漬けると魚や肉のうまみが増し、臭みを消したりしてくれるので、食べやすくなります。
塩麹は落とさずそのまま焼いて下さい。

