

平成30年度 桑折町学校給食センター

日本の文化を知ろう

- めあて ●ごはんを中心としたバランスのよい食事をしよう。
- 感謝して食べよう。

日	曜日	主食	牛乳	おかず	お知らせ	あか	みどり	きいろ	エネルギー Kcal	家庭で食べてほしい食品	給食が休みの幼稚園・学校	
						体をつくるはたらき	体の調子を整えるはたらき	体のエネルギーを作るはたらき				
8	火	七穀入りごはん	○	白身魚のみそマヨやき にら玉汁 からし和え		牛乳 ホキ みそ卵	にんじん ししいたけ 玉ねぎ にら 小松菜 もやし キャベツ	米 七穀 さとう でん粉	— 689	いも類	幼稚園 小学校	
9	水	中華ソフトめん	○	しょう油ラーメンかけ汁 とり肉のみゆ風味(1人2本) こんにやくサラダ みかん	☆☆ 3年1組さんからのコメントです。「おいしい!ヘルシー!みんなで楽しく!!」	牛乳 とり肉 ぶた肉 なた	レモン メンマ にんじん ほうれん草 もやし ねぎ こんにやく きゅうり みかん	中華ソフトめん でん粉 さとう 油	674 865	海藻類	幼稚園 睦小5年	
10	木	麦ごはん	○	チキンカレー もやしとキャベツのサラダ だいたいムース		牛乳 とり肉 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが グリンピース キャベツ もやし だいたい	米 麦 じゃがいも ルウ	650 764	魚介類		
11	金	ごはん	○	さけの麹漬けやき 白菜のみそ汁 ぶた肉のうま煮		牛乳 さけ みそ ぶた肉 凍み豆腐	しいたけ こんにやく にんじん さやいんげん	米 さとう	548 652	果物類		
14	月	<b>成人の日</b>										
15	火	ごはん	○	春巻き わかめスープ ホイコーロー	伊達崎小 4年 バイキング	牛乳 ぶた肉 わかめ 豆腐	チンゲン菜 にんじん ししいたけ キャベツ ビーマン しょうが にんにく	米 小麦 さとう でん粉	631 719	いも類		
16	水	麦ごはん	○	納豆 すき焼き煮 ツナのおひたし 紫いもチップス	睦小6年 テーブル マナー	牛乳 納豆 ぶた肉 豆腐 ツナ	白菜 こんにやく ねぎ しいたけ にんじん えのきたけ 小松菜 もやし コーン	米 麦 さとう	644 761	海藻類	幼稚園	
17	木	ゆかりごはん	○	とりのカレー揚げ(幼小2、中3) 野菜スープ 春雨とまわかめのサラダ		牛乳 とり肉 まわかめ	しそ しょうが キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり もやし	米 でん粉 油 春雨	636 778	きのこ類		
18	金	ひじきごはん	○	ほっけの塩焼き 大根のみそ汁 おかかあえ		牛乳 とり肉 ひじき 油揚げ ほっけ みそ わかめ かつお節	にんじん こんにやく ごぼう 大根 白菜 さやえんどう キャベツ もやし	米 さとう	552 658	緑黄色 野菜		
21	月	チョコチップパン	○	チキンナゲット(幼小2、中3) きのこスープ ポテトサラダ ミルメーク	伊達崎小 4年 バイキング	牛乳 とり肉 ウィンナー ハム	キャベツ にんじん えのきたけ たまごだけ きゅうり コーン	パン チョコ じゃがいも マヨネーズ	607 839	魚介類		
22	火	ごはん	○	さばのみそ煮 とん汁 キャベツの浅漬け		牛乳 さば みそ ぶた肉 豆腐	白菜 大根 にんじん ねぎ ごぼう こんにやく キャベツ もやし	米 さといも	637 782	果物類		
23	水	ソフトめん	○	カレー南蛮 うの花コロッケ わりおひたし いよかん		牛乳 おから とり肉 油揚げ	玉ねぎ にんじん ししいたけ ごぼう ねぎ キャベツ もやし いよかん	ソフトめん 小麦 油 ルウ	748 957	海藻類	幼稚園	
24	木	チャーハン	○	マーボー豆腐 ぎょうざ(幼小2、中3) くらげサラダ フルーツゼリー	<b>学校給食週間です。</b>	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ くらげ	にんじん コーン ねぎ にんにく ししいたけ きゅうり もやし	米 ごま油 でん粉 さとう	771 955	いも類		
25	金	ごはん	○	いわしの梅煮 すいとん汁 わかめ和え		牛乳 いわし わかめ	梅 ごぼう にんじん 大根 まいたけ キャベツ もやし しょうが	米 すいとん 油ふり 里いも	604 719	緑黄色 野菜	顔芳小	
28	月	コッパン	○	ブルーベリージャム バックソース チキンカツ ウィンナーとキャベツのスープ ブロッコリーのマヨおかか和え		牛乳 とり肉 ウィンナー かつお節	キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー もやし ブルーベリー	パン 小麦粉 パン粉 さとう マヨネーズ	644 835	海藻類		
29	火	ごはん	○	とりの肉のねぎソース いちもがら汁 春菊のごま和え いかにんじん		牛乳 とり肉 いか 凍み豆腐	ねぎ にんにく しょうが にんじん 大根 いもがら 春菊 キャベツ もやし	米 さとう ごま油 ごま	589 694	きのこ類		
30	水	ごはん	○	たらもの西京焼き こづゆ ひきなもち		牛乳 たら ホタテ とり肉 油揚げ	にんじん ししいたけ きくらげ こんにやく 大根 みつば	米 里いも ふ さとう	564 665	果物類	幼稚園	
31	木	ごはん	○	肉団子(幼小2、中3) 肉入りワンタンスープ 寒天サラダ ポンカン		牛乳 とり肉 ぶた肉 寒天	にんじん たけのこ ねぎ しいたけ チンゲン菜 もやし コーン 大根	米 ごま油 小麦粉	617 763	いも類	中3年	

※材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。

全国学校給食週間 1月24日~30日

明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起これ、徐々に食料不足となり実施することができなくなっていきました。戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体(ララ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の3都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。

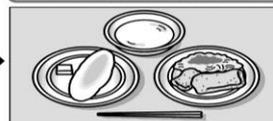
給食の移り変わり

明治22年



お寺の中に開校された私立生駒小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

戦後(昭和25年ごろ)



パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

現在



郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティに豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、「教材」としての役割も担っています。

今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(Kcal)	630(650)	771(830)
たんぱく質(g)	25.4(26)	30.6(34)
炭水化物(g)	90.0	113.4
脂質(g)	18.2(18)	21(23)
食塩量(g)	2.0(2.0)	2.5(2.5)

☆給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。 ☎581-0250

※現在まで実施した、献立の放射性物質測定結果において、基準値を超えたものはありませんでした。