

1月 献立表

〈伊達市中央給食センター〉

1月の食育目標：日本の食文化を知ろう。

●ご飯を中心としてバランスの良い食事をしよう。●感謝して食べよう。

今月のカミカミ献立の日

- 1月 8日(金) … 海藻サラダ
- 13日(水) … 五目豆
- 22日(金) … いか天ぷら
- 27日(水) … こんにやくサラダ
- 29日(金) … 昆布の中華和え

赤 血や肉となる
緑 体の調子を整える
黄 熱や力となる
家 家でとってほしい食べ物

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|-----|-----|-----|-------------|--------------|--------------|--------------|----------|-----------------|-----------------|-----------------|-------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------|--------------|--------------|--------------|-------|----------------|----------------|----------------|
| <p>こんだて 赤緑黄家</p> <p>今月の平均栄養価 ※()は基準値です。</p> <table border="1"> <tr> <th></th> <th>幼稚園</th> <th>小学校</th> <th>中学校</th> </tr> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>597 (490)</td> <td>671 (650)</td> <td>804 (830)</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質(g)</td> <td>24.6 (16~25)</td> <td>27.4 (21~33)</td> <td>32.4 (27~42)</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>18.1 (11~16)</td> <td>20.3 (14~22)</td> <td>22.5 (18~28)</td> </tr> <tr> <td>カルシウム(mg)</td> <td>321 (290)</td> <td>361 (350)</td> <td>385 (450)</td> </tr> <tr> <td>食塩(g)</td> <td>2.3 (1.5未満)</td> <td>2.6 (2.0未満)</td> <td>3.1 (2.5未満)</td> </tr> </table> | | | | | | 幼稚園 | 小学校 | 中学校 | エネルギー(kcal) | 597 (490) | 671 (650) | 804 (830) | たんぱく質(g) | 24.6 (16~25) | 27.4 (21~33) | 32.4 (27~42) | 脂質(g) | 18.1 (11~16) | 20.3 (14~22) | 22.5 (18~28) | カルシウム(mg) | 321 (290) | 361 (350) | 385 (450) | 食塩(g) | 2.3 (1.5未満) | 2.6 (2.0未満) | 3.1 (2.5未満) |
| | 幼稚園 | 小学校 | 中学校 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー(kcal) | 597 (490) | 671 (650) | 804 (830) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| たんぱく質(g) | 24.6 (16~25) | 27.4 (21~33) | 32.4 (27~42) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 脂質(g) | 18.1 (11~16) | 20.3 (14~22) | 22.5 (18~28) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| カルシウム(mg) | 321 (290) | 361 (350) | 385 (450) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 食塩(g) | 2.3 (1.5未満) | 2.6 (2.0未満) | 3.1 (2.5未満) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>こんだて 赤緑黄家</p> <p>11 成人の日</p> | <p>12 春雨サラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ポークシュウマイ(2コ) ・麦ごはん ・チャブスイ | <p>13 五目豆</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マグロフライ ・バックソース ・カルシウム入りごはん ・きのこのすまし汁 | <p>14 チリコンカン</p> <ul style="list-style-type: none"> ・オムレツ ・だいだいムース ・コッペパン ・野菜コンソメスープ | <p>15 大根サラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・揚げ春巻き ・中華めん ・しょう油ラーメン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>こんだて 赤緑黄家</p> <p>18 ビーマンのおかか炒め</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さばのみそ煮 ・わかめのみそ汁 ・カルシウム入りごはん | <p>19 コーンと枝豆のサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・チキンナゲット(2コ) ・黒パン ・白菜のミネストローネ | <p>20 からし和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・納豆 ・オレンジ ・麦ごはん ・じゃがいものそぼろ煮 | <p>21 月給中学校希望献立</p> <ul style="list-style-type: none"> ・小松菜のサラダ ・福神漬 ・メンチカツ ・ヨーグルト ・ごはん ・チキンカレー | <p>22 ささみ和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・いか天ぷら ・ソフトめん ・豚肉入りけんちんかけ汁 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>こんだて 赤緑黄家</p> <p>25 おかか和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鮭のこうじ漬け焼き ・ごはん ・味噌汁 | <p>26 ごま和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・伊達鶏のから揚げ(2コ) ・カルシウム入りごはん ・ざくざく汁 | <p>27 こんにやく・ハンバーグ(デミソース)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ヨーグルト ・わかめごはん ・豚汁 | <p>28 キャベツのサラダ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・福島ウィンナー ・チリソースかけ ・ミルメーク ・コッペパン ・ミートボールスープ | <p>29 昆布の中華和え</p> <ul style="list-style-type: none"> ・県産鶏つくね ・福島産桃ゼリー ・中華めん ・会津地鶏のあんかけラーメン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

給食&食育だより

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!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。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、実施できなくなってしまいました。

明治22年(1889年)



忠愛小学校は大佛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。

おにぎり 塩ガケ 漬物

戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA(アジア支援公認団体)という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

昭和25年(1950年)



アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかす」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。

パン ミルク カレーシチュー

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ました。

昭和38年(1963年)

昭和39~43年(1964~1968年)

昭和51年(1976年)

主食として、ソフト麺が登場する

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

米飯給食が正式に始まる

社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。

1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

| | |
|---|--|
| <p>18~正月 おせち料理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・お雑煮 | <p>7日 人日の節句</p> <ul style="list-style-type: none"> 七草がゆ |
| <p>11日 鏡開き</p> <ul style="list-style-type: none"> お汁粉 | <p>15日 小正月</p> <ul style="list-style-type: none"> あずきがゆ |