令和５年

きゅうしょくよていこんだてひょう

１月

保土ケ谷養護学校

日		曜	こんだて名 主食、おかず	エネルギーになるもの （炭水化物、脂質）	血や肉になるもの （たんぱく質、ミネラル）	体の調子をよくするもの （ビタミン・ミネラル）	エネルギー 脂質	たんぱく質 食塩相当量
学校給食週間（世界の料理総選挙結果発表）	12	木	★そうせんきょ　だい５い　スペイン★ パエリア　ぎゅうにゅう マルボンディガス(にくだんごのトマトに) ソパ・デ・アホ（にんにくのスープ）	こめ　むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミートボール	ピーマン　にんじん　はくさい マッシュルーム　たまねぎ しめじ　ほうれんそう ホールトマト　ケチャップ	698 25.1	27.6 3.7
	13	金	★そうせんきょ　だい３い　メキシコ★ はいがパン　ぎゅうにゅう とりにくのメキシカンソース キャベツとひよこまめのスープ	パン バター じゃがいも オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ ベーコン	たまねぎ　コーン にんじん　バジル　レモン ピーマン　ホールトマト キャベツ　ほうれんそう	675 29.0	34.7 3.7
	16	月	★そうせんきょ　だい４い　にほん★ けんちんうどん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに みかん	めん さといも　あぶら ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	だいこん　にんじん ごぼう　ねぎ たけのこ　たまねぎ グリンピース　みかん	741 20.6	37.5 2.7
	17	火	★そうせんきょ　だい２い　タイ★ ガパオライス　ぎゅうにゅう タイふうはるさめスープ	こめ　むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ　にんじん ピーマン　レモン あかパプリカ　たけのこ バジル　もやし　こねぎ	645 19.6	28.1 2.6
	18	水	★そうせんきょ　だい１い　インド★ ナン　ぎゅうにゅう バターチキンカレー ビーンズサラダ	ナン　あぶら バター じゃがいも カレールウ	ぎゅうにゅう だいず　とりにく とうにゅう	たまねぎ　にんじん えだまめ　ケチャップ ホールトマト　キャベツ やさいジュース　きゅうり	678 23.6	34.3 3.2
19		木	ごはん　のりのつくだに　ぎゅうにゅう さかなのてりやき　こうはくなます ななくさのすましじる お正月 七草献立	こめ　むぎ	ぎゅうにゅう ブリ　あぶらあげ はんぺん	だいこん　にんじん かぶ　せり	672 22.3	31.3 1.8
20		金	ぎゅうどん　ぎゅうにゅう ごもくじる ヨーグルト	こめ　むぎ あぶら　ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく　なまあげ ヨーグルト	たまねぎ　にんじん　しめじ　ねぎ はくさい　えのき　しゅんぎく しらたき　だいこん　こねぎ	741 23.9	34.3 2.4
23		月	ミートソーススパゲッティ　ぎゅうにゅう やさいソテー	スパゲッティ こむぎこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ　にんじん　キャベツ　コーン マッシュルーム　セロリ　さやいんげん やさいジュース　ケチャップ　ホールトマト	691 26.1	32.1 2.2
24		火	サンドパン　ぎゅうにゅう さかなのフライ（ソース）　いためキャベツ ミネストローネ	パン　あぶら こむぎこ　パンこ じゃがいも　マカロニ	ぎゅうにゅう くろムツ	キャベツ　たまねぎ　ケチャップ にんじん　マッシュルーム　ほうれんそう トマトピューレ　やさいジュース	664 25.6	34.1 2.8
25		水	まぜチャーハン　ぎゅうにゅう あげギョウザ ちゅうかスープ	こめ　むぎ ごまあぶら　あぶら ぎょうざ	ぎゅうにゅう ぶたにく　ぎょうざ とうふ	たまねぎ　にんじん　コーン グリンピース　もやし チンゲンサイ　たけのこ	699 27.3	25.0 2.8
26		木	ごはん　ぎゅうにゅう　りんごゼリー とりにくのみそマヨやき ごまあえ　たぬきじる	こめ　むぎ マヨネーズ ごま　ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ	もやし　こまつな　しゅんぎく にんじん　だいこん ごぼう　こんにゃく　こねぎ	736 22.3	33.4 2.1
27		金	ごはん　やきのり　ぎゅうにゅう プルコギ　ナムル ホタテスープ	こめ　むぎ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく　ホタテ	たまねぎ　にんじん　ピーマン だいこん　もやし　こまつな はくさい　こねぎ	691 23.8	26.1 2.7
30		月	ソフトフランス　ぎゅうにゅう サケのとうにゅうシチュウ やさいのコンソメに　コンソメスープ	パン じゃがいも　バター こむぎこ　あぶら	ぎゅうにゅう サケ　とうにゅう ベーコン　ハム	にんじん　はくさい　たまねぎ マッシュルーム　ほうれんそう キャベツ　しめじ　ブロッコリー	717 31.5	35.7 3.2
31		火	ビビンバどん　ぎゅうにゅう もずくスープ ワインゼリー	こめ　むぎ ごまあぶら　ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく　こおりどうふ とうふ　もずく	たけのこ　だいこん ほうれんそう　もやし にんじん　えのき	725 22.6	31.0 2.6

今月の平均栄養価　エネルギー698kcal　たんぱく質31.8ｇ　脂質24.5ｇ　食塩相当量2.7ｇ　諸事情により献立・材料を変更することがあります。

【ほどがや学校給食週間】

1月24日から30日は、全国学校給食週間です。

戦争により中断していた学校給食が、昭和21年12月24日に再開したことを記念し、給食週間と定められました。

本校では1/12～1/18に、ほどがや学校給食週間として12月に行った「世界の料理総選挙」の献立を実施します。五つの献立の中から、ひとり一つ選びました！

結果は、どのメニューも僅差での順位となりました。

食べ物に感謝し、楽しみながら給食を食べる機会にしましょう！

１月の行事食について

1/19(木)はお正月と七草の献立です。

お正月には幸せを願っていろいろな意味をこめたおせち料理が用意されます。

給食では、魚の照り焼きと紅白なますを提供します。魚の照り焼きには、ブリを使用しています。ブリは、成長するにつれ名前が変わり「出世魚」と言われ縁起が良いとされています。紅白なますは、紅と白の組み合わせは平和を願う意味があります。また、お祝いの水引のイメージから細長い千切りで作られています。

七草を食べる行事は、1/7の「人日(じんじつ)の節句」です。七草を食べ、無病息災を願います。また、胃を休める働きもあるので、美味しいお正月料理を食べたあとにピッタリです。

七草は、せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。ぜひ、覚えてみましょう！

1月24日～30日は全国学校給食週間です

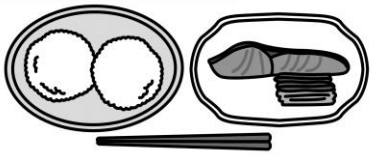
学校給食について知ろう！

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、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざま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でした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

学校給食の始まり

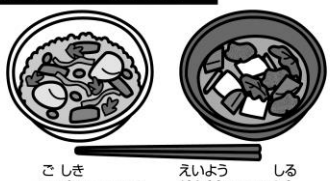
日本の学校給食は、1889（明治 22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

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

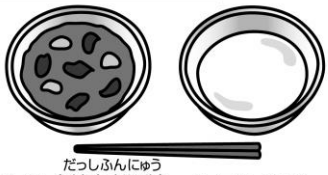
昭和 17 年ごろ

すいとんのみそ汁

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、1946（昭和 21）年に、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950（昭和 25）年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

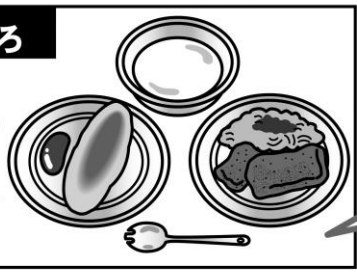
昭和 22 年ごろ



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



昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に

1954（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

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。