

## 学校給食献立表

## 給食の歴史

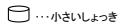


明治22年、山形県の鶴岡市の中学校で子どもたちにおにぎりや焼き魚を食べさせたことが、学校給食の始まりとされています。

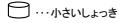


…パンさら

戦争が終わり、日本は食糧不足でおちいっていました。そこで、児童の栄養失調を救おうとユニセフにより援助が始まり、昭和21年12月24日に開港で給食が再開されました。冬休みに入ることから、1月24日を「給食記念日」とし、30日までを「全国学校給食週間」としています。



…大きいしょつき



…小さいしょつき

## 今月の献立のねらい 「給食の歴史を知ろう」



平成17年に食育基本法が制定され、学校全体で地域と連携して食育に取り組むようになりました。食文化の継承や地域の産物を使用した教材としての献立が作成されています。

学校給食は、食に関する正しい知識や望ましい食習慣を身につける事ができる「生きた教材」です。これからもみなさんにおいしさと学びを伝えています。

学校給食週間には、昔の給食・味の旅・八代市や熊本県の特産品を使った給食を予定しています。



八代市麦島学校給食センター

日	曜	献立名(配膳図)	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー Kcal	たん白質 g
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる			
8	木	シーザーサラダ ○ 牛乳 (麦ごはん) ← (ハヤソース) ハヤシライス	牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ ホールコーン	精米 麦 ハヤシソース ドレッシング	3学期がスタートしました。みなさん、冬休みは元気に過ごすことができましたか？まだまだ寒い日が続きますが、今年もしっかりと食べて健康な1年にしましょう。	618	20.1
9	金	千草焼き ごまめ 麦ごはん 【鮑刺】 七草椎煮	○ 牛乳 牛乳 千草焼き 鶏肉 いりこ	はくさい かぶ だいこん にんじん みずな	精米 麦 さといも 白玉もち 油 三温糖 水あめ ごま	年が明けた始まりの時期には、お正月や鏡開きなどの日本の代表的な風習があります。お正月に食べる料理には、食材にさまざまな縁起のよい意味が込められています。これから始まる1年が、すばらしいものになるようと願いを込めて食べましょう。	598	23.3
13	火	ほんかん (麦ごはん) (チャーハンの具) 中華つくねスープ チャーハン	○ 牛乳 牛乳 ハム 卵 中華つくね	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ にんじん はくさい ほんかん	精米 麦 ごま油 はるさめ 油	一般的にみかんと呼ばれるのはうしゅうみかんですが、今日の給食では、みかんの仲間のほんかんを出しています。みかんよりも酸味が少なく、甘味が強い傾向があります。また、外皮に厚みがあり手で簡単にむきやすいですが、種が入っていますので注意をして食べてください。	582	19.8
14	水	オムレツ 冬トマトの パン	○ 牛乳 牛乳 オムレツ 野菜スープ	トマト たまねぎ にんじん にんにく たまねぎ キャベツ にんじん 乾燥ハセリ	ミルクパン ベンネマカロニ 油	今日は、八代産の冬トマトを使ったパスタをつくりました。トマトは夏野菜のひとつですが、八代地域では冬から春にかけてトマトの収穫が行われます。トマトは加熱することでアミガが増すので、そのままサラダで食べるだけでなく、炒めたり、煮込んだりしてもおいしいいただけます。	552	21.6
15	木	一食納豆 大根と厚揚げの味噌煮 麦ごはん 【和食を味わう日】	○ 牛乳 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 干しわかめ 魚そうめん 納豆	だいこん にんじん しょうが こんにゃく いんげん にんじん キャベツ	精米 麦 三温糖	今日は「和食を味わう日」です。冬に旬を迎える大根と厚揚げを日本の伝統的な調味料である「みそ」で味付けしたみそ煮、かつお昆布のだしが使った汁のもの、伝統的な発酵食品である納豆を組み合わせた献立です。だしや発酵食品は、和食に欠かせないものです。	586	25.1
16	金	プロッコリーのごまあえ 魚のみぞれソース 麦ごはん 【ふるさとくまさんデー】	○ 牛乳 牛乳 プロッコリー 魚のみぞれソース	ねぎ だいこん えのきたけ たまねぎ 油揚げ 干しわかめ みそ	精米 麦 三温糖 でんぶん じかがいも ねりごま すりごま 三温糖	ふるさとくまさんデーでは、地場産物を活用した料理や熊本県の伝統料理・郷土料理を紹介しています。今月は魚のみぞれソースとプロッコリーのごまあえです。みぞれソースに使う大根や、ごまあえに使う白菜は、この時期から八代産のものも採れるようになります。	542	24.6
19	月	カバアリヤ・ コン・トマテ スペイン風サラダ パン 【味の旅 スペイン】	○ 牛乳 牛乳 サバ ベーコン	ホルトマト たまねぎ にんにく しめじ にんにく たまねぎ にんじん 乾燥ハセリ きゅうり レタス 赤パプリカ ホールコーン レモン果汁	米粉パン 小麦粉 でんぶん 揚油 三温糖 オリーブ油 じやがいも オリーブ油 三温糖	今日は味の旅「スペイン」です。スペインは、ヨーロッパ南西部のイベリア半島に位置し、地中海と大西洋に面した国です。スペインでは、サバやパプリカなどの魚をトマト煮にしたり、トマトのソースをかけて食べます。給食では、揚げたサバにトマトソースをかけています。ソバ・デ・アホは、スペインの郷土料理でにんにく風味のスープです。	576	25.9
20	火	ちくわンサラダ ○ 牛乳 うまかロッケ 麦ごはん 【熊本の味①】	牛乳 牛乳 豚肉 油揚げ うまか 青のり 米粉のだご汁	はくさい にんじん ねぎ 干ししいたけ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	精米 麦 うまかロッケ 揚油 さといも 小麦粉 米粉 油 ソンエッグマヨネーズ 三温糖	今日は「熊本の味」の紹介です。ちくわンサラダは、八代の特産品の日奈久らしと冬葵バッセット、そして青のりで磯の香りをブ拉斯しました。「ちくわ」は八代市日奈久に伝わる名物「日奈久ちくわ」と大根モチーフにした八代市公認のゆるキャラです。うまかロッケは馬肉を使ったログッケです。	681	21.4
21	水	いきなりだんご 水菜のサラダ トマトパン 【熊本の味②】	○ 牛乳 牛乳 腎肉 うずらの卵	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ 干ししいたけ だいこん きゅうり みずな ホールコーン	トマトパン はるめ ごま油 ドレッシング いきなりだんご	今日も「熊本の味」の紹介です。タイピーエンは熊本で誕生した料理で、豚肉・はるめ・さといも・小麦粉などを皮で包んで蒸して作りります。いきなり団子は、熊本県の郷土菓子です。さつまいもとあんこを小麦粉などを使った皮で包んで蒸して作ります。	635	22.6
22	木	ミルメーク 白菜とりんごのサラダ (麦ごはん) 【給食の人気メニュー】	○ 牛乳 牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ (ビーフカレー)	たまねぎ にんじん にんにく しょうが はくさい りんご きゅうり	精米 麦 じやがいも カレールウ 油 油 三温糖 ミルメーク	今日は給食で人気のカレーです。給食では3種類のルーをフレンドして作っています。また、サラダに使っているはくさいの出荷は、これから冬場にかけて行かれます。くせのない味やわらかい食感で、スープや炒め物、あえものいろいろな料理に大活躍です。ほとんどは水分ですが、ビタミンをはじめとするビタミンやミネラル、食物繊維などをバランスよく含みます。	609	17.8
23	金	一食焼きのり めざし たくあんのごま炒め 麦ごはん 【昔の給食】	○ 牛乳 牛乳 めざし 豚肉 厚揚げ みそ 焼きのり	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん ねぎ はさい しょうが たくあん漬け	精米 麦 さといも ごま油	1月24日は給食記念日です。日本で最初の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現鶴岡市)の小学校で始まつたといわれています。貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちに、この学校を建てたお坊さんが、おにぎり、焼き魚、漬物といった昼ごはんを出していたことから、給食が始まりました。給食の歴史について考えながら食べましょう。	534	19.8
26	月	魚のマスター焼き グリーンサラダ ミルクパン 【給食の人気メニュー】	○ 牛乳 牛乳 ホキ ベーコン 粉チーズ コーンスープ	クリームコーン たまねぎ にんじん 乾燥ハセリ きゅうり キャベツ むき枝豆	ミルクパン ソノエッグマヨネーズ シチュールウ ドレッシング	枝豆は大豆を未成熟の緑のうちにさやごと収穫したもので、そのため、分類は豆ではなく、野菜に分類されます。夏場にはさや付のものがお店でも販売されています。	622	27.2
27	火	ほうれん草のごまあえ (麦ごはん) 【親子丼の具】	○ 牛乳 牛乳 鶏肉 卵 南高揚げ	にんじん たまねぎ ねぎ ほうれん草 もやし にんじん	精米 麦 でんぶん 油 ねりごま ごま 三温糖	ほうれん草は、β-カロテン、ビタミンE、ビタミンK、葉酸や鉄を多く含みます。冬採りのものはビタミンEも豊富です。ビタミンEは鉄分の吸収を助け、葉酸は赤血球を作り出すので、貧血予防の効果が期待できます。	568	23.8
28	水	ウインナーの カクテルソース ドッグパン セルフドッグ	○ 牛乳 牛乳 ウインナー 鶏肉	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ いんげん りんご	カツパン 三温糖 じやがいも 油	りんごには、たくさんの品種があります。主なものとして、ジョンゴーデルや、ふじ、王林、シナノイーストなどがあり、味や、大きさ、色、形などに違いがあります。また、りんごは、切ったまままだ茶色く変色してしまいますが、塩水に漬けることで変色を防ぎ、時間が経ってもきれいなりんごの色を保つことができます。	570	21.6
29	木	一食ぶりかけ 三色なます 麦ごはん 【すきやきうどん】	○ 牛乳 牛乳 ぶりかけ	はくさい にんじん ねぎ 干ししいたけ だいこん きゅうり にんじん	精米 麦 うどん 麦 三温糖 ごま 三温糖	すきやきは、醤油や砂糖、酒をベースとした割り下に、肉やねぎ、豆腐などの具材を添えて煮た料理のことです。地域によって、牛肉や豚肉、鶏肉など使う肉の種類もさまざまです。今日は、すきやきにうどんを入れて煮込んだすきやきうどんを作りました。冬が旬のはくさいや、ねぎがたっぷり入っています。	597	21.0
23	金	揚げぎょうざ 麦ごはん	○ 牛乳 牛乳 中華あえ マーボー豆腐	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが ぎょうざ	精米 麦 でんぶん ごま油 揚油 ごま 三温糖	ぎょうざの歴史は古く、紀元前の中中国で食べられていたということが分かっています。ぎょうざが生まれた中国では、お湯で茹でたぎょうざを主に食べています。一方、日本では、香ばしい焼き目の付いたぎょうざが主流となります。今日は、寒い時期ということもあり、油で揚げた揚げぎょうざにしています。	718	29.7
							599	22.8
							757	28.0