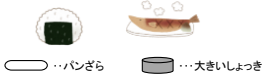


給食の歴史

明治22年、山形県の鶴岡市の小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。



戦争が終わり、日本は食糧不足におちっていました。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日に関東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。

○…パンざら ○…大きいよつき ○…小さいよつき

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。これからみなさんにおいさと学びを伝えていきます。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 |
|----|---|---|--------------------------------------|--|--|---|---------------|-----------|
| 8 | 木 | シーザーサラダ ○ 牛乳 (麦ごはん) ← (ハヤシソース) 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 ハヤシルー 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せんが、今年もしっかり食べて健康な1年にしましょう。 | 618 | 20.1 |
| 9 | 金 | 干草焼き ごめめ ○ 牛乳 麦ごはん 七草雑煮 【熊本の味①】 | 牛乳 干草焼き 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に願いを込めて食べましょう。 | 598 | 23.3 |
| 13 | 火 | ぼんかん ○ 牛乳 (チャーハン)の具 (麦ごはん) 中華つくねスープ チャーハン | 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 ぼんかん | 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んしゅうみかんですが、今日の給食では、みかんの仲間であるぼ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 ○ 牛乳 ミルクパン 野菜スープ | 牛乳 オムレツ ベーコン 粉チーズ | 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 乾燥パセリ | ミルクパン ペンネマカロニ 油 | 今日は、八代産の冬トマトを使ったパスタをつきました。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、加熱することであまみが増すので、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くいただけます。 | 552 | 21.6 |
| 15 | 木 | 一食納豆 ○ 牛乳 大根と厚揚げの味噌煮 麦ごはん 魚そうめん汁 【和食を味わう日】 | 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」、かつおと昆布のだしを使った汁もの、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 | ブロッコリーのごまあえ ○ 牛乳 魚のみぞれソース 麦ごはん みそ汁 【ふるさとくまさんデー】 | 牛乳 タラ粉付き 油揚げ 干しわかめ みそ | ねぎ だいこん えのきだけ たまねぎ ブロッコリー はくさい にんじん | 精米 麦 三温糖 でんぶ じゃがいも 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。今日は魚のみぞれソースとブ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 | カバリア・コン・マテ スペイン風サラダ ○ 牛乳 パン ソパ・デ・アホ 【味の旅 スペイン】 | 牛乳 サバ ベーコン | ホールトマト たまねぎ にんにく しんじょう たまねぎ にんじん 乾燥パセリ 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 揚げ油 三温糖 オリーブ油 オリーブ油 じゃがいも 油 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。スペイン語でカバリアやサバ、マテはトマトの意味です。スペインでは、サバやイワシなどの魚をトマトソースにしたり、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。ソパ・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 | ちくわんサラダ ○ 牛乳 うまかコロッケ 麦ごはん 米粉のだご汁 【熊本の味①】 | 牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 青のり | 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 うまかコロッケ 揚げ油 さといも 小麦粉 米粉 油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 | 今日は「熊本の味」の紹介です。ちくわんサラダは、八代の特産品の日奈久ちくわと冬キャベツ、そして青のりで味の香りをプラスしました。「ちくわん」は八代市日奈久に伝わる名物「日奈久ちくわ」と大をモチーフにした八代市公認のゆるキャラです。うまかコロッケは馬肉を使ったコロッケです。 | 681 | 21.4 |
| 21 | 水 | いきなりだんご ○ 牛乳 水菜のサラダ トマトパン タイビーエン 【熊本の味②】 | 牛乳 豚肉 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 はるさめ 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。タイビーエンは熊本で誕生した料理で、豚肉・はるさめ・キャベツ・たけのこの食材がバランスよく入っているスープです。いきなり団子は、熊本県産の郷土菓子です。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 | ミルクメーク ○ 牛乳 白菜とりんごのサラダ (麦ごはん) (ビーフカレー) 【給食の人気メニュー】 | 牛乳 牛肉 豚肉 粉チーズ | 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 じゃがいも カレールー 油 三温糖 ミルクメーク | 今日は給食で人気のカレーです。給食では3種類のルーをブ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行われます。くせのない団子は、ほろりとした食感で、スープや炒め物、あえものなどいろいろな料理に大活躍です。ほとんどの水分ですが、ビタミンC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 ○ 牛乳 めざし たくあんのごま炒め 麦ごはん 豚汁 【熊本の味③】 | 牛乳 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 はくさい しょうが たくあん漬 | 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、山形県鶴岡市(現鶴岡市)の小学校で始まったといわれています。貧しくてお弁当を持てなかった子どもたちには、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 | 魚のマスタード焼き ○ 牛乳 グリーンサラダ ミルクパン コーンスープ | 牛乳 ホキ ベーコン 粉チーズ | クリームコーン たまねぎ にんじん 乾燥パセリ きゅうり キャベツ わさび枝豆 | ミルクパン ノンエッグマヨネーズ シチュール 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す。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の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 ○ 牛乳 (麦ごはん) (親子丼の具) 親子丼 | 牛乳 鶏肉 卵 南蛮揚げ | 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 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Cも豊富です。ビタミンC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 ○ 牛乳 ソース りんご ドッグパン ポトフスープ セルフドッグ | 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 | カットパン 三温糖 じゃがいも 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、ジョナゴールドや、ふじ、王林、シナノスイートなどがあり、味や、大きさ、色、形などには違いがあります。また、りんごは、切ったままだと茶色く変色してしまいがちですが、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 | 一食ふりかけ ○ 牛乳 三色なます 麦ごはん すきやきうどん | 牛乳 豚肉 ふりかけ | 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 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で、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 | 中華あえ ○ 牛乳 揚げぎょうざ 麦ごはん マーボー豆腐 | 牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ ぎょうざ | たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし | 精米 麦 でんぶ ごま油 揚げ油 ごま油 ごま 三温糖 | ぎょうざの歴史は古く、紀元前の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く焼き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 |
| | | | | | | | 927 | 37.2 |

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。
また、献立は都合により変更する場合があります。

小学校平均

中学校平均

599

22.8

757

28.0