



令和5年

# 1月給食だより



高浜市立  
南中学校

日 曜	献 立 名	(赤) おもに体をつくる もとになる食品		(緑) おもに体の調子を 整えるもとになる食品		(黄) おもにエネルギーの もとになる食品		エ ネ ル ギ ー  kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		【主食】ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海藻料理 【汁物】【果物】 など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	
	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
1月11日「鏡開き」にちなみ、「餅」を使った「だんご汁」を実施します。								
11 水	ごはん 牛乳 切干大根の肉みそそば丼の具 紅白なます 団子汁	牛肉 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	切干大根 玉ねぎ 大根 白菜 しいたけ えのきたけ	米 砂糖	ごま 餅	754
12 木	キャラメルパン 牛乳 オムレツ 花野菜とパンネのポロネーゼ キャベツスープ	卵 牛肉 豚肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー 玉ねぎ にんにく キャベツ 玉ねぎ しめじ	パン キャラメル粉 油 砂糖	パンネ 砂糖 ハヤシルウ	713
13 金	麦ごはん 牛乳 ぶりの竜田揚げ 栗とさつまいもの甘煮 愛知のいわしつみれ汁	ぶり いわし たら 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 大根 白菜 玉ねぎ ごぼう しょうが	米 むぎ でん粉 さつまいも 砂糖	油 栗 砂糖	821
今月の「かみかみ献立」～よくかんで食べよう～								
16 月	ごはん 牛乳 いかフライのレモン煮 筑前煮 実だくさん汁	いか 鶏肉 ちくわ 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳	にんじん にんじん ねぎ	レモン果汁 ごぼう こんにやく たけのこ 大根 白菜 えのきたけ	米 パン粉 小麦粉 砂糖	油 じゃがいも	730
17 火	ごはん 牛乳 ブルコギ風炒め ブロッコリー ＜マヨドレッシング＞ わかめスープ	豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ	牛乳	小松菜 赤パプリカ ブロッコリー にんじん	玉ねぎ しいたけ もやし 黄パプリカ しょうが にんにく りんご果汁 もやし えのきたけ	米 はちみつ 砂糖 でん粉	油 ごま油 マヨドレッシング ごま	757
18 水	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き 塩ちゃんこ ひじきと野菜の和え物	さば みそ 鶏肉 豆腐 ひじき	牛乳	にんじん ねぎ にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし しいたけ にんにく キャベツ とうもろこし	米 砂糖 マロニー パン粉 砂糖		728
毎月19日は『食育の日』～家族そろって食べる日～								
19 木	きしめん 牛乳 カレー南蛮きしめんの汁 豆苗と大根の梅サラダ 手作りおからドーナツ	鶏肉 かまぼこ まぐろ油漬 おから 豆乳	牛乳	にんじん ねぎ 豆苗	玉ねぎ 白菜 もやし しょうが 大根 梅干し	きしめん カレールウ でん粉	ごまドレッシング 油	778
20 金	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグの デミグラスソースかけ 洋風おでん コールスローサラダ	豆腐 鶏肉 豚肉 ウインナー うずら卵	牛乳	にんじん にんじん	玉ねぎ しいたけ えのきたけ 大根 キャベツ キャベツ とうもろこし	米 じゃがいも 砂糖 米パン粉 じゃがいも	ドレッシング	797
23 月	金芽玄米ごはん 牛乳 鶏ちゃん炒め 鬼まんじゅう 野菜とベーコンの旨塩スープ	鶏肉 みそ ベーコン 油揚げ	牛乳	にんじん いら にんじん みつ葉	玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが 大根 玉ねぎ にんにく	米 金芽玄米 砂糖 でん粉 ごま油 小麦粉 砂糖 さつまいも じゃがいも		806

今月の目標 <給食の時間> 給食を知ろう <食育> 地場産物や郷土の料理を知ろう

日 曜	献立名	(赤) おもに体をつくる もとになる食品		(緑) おもに体の調子を 整えるもとになる食品		(黄) おもにエネルギーの もとになる食品		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
	【主食】ごはん・パン・めん 【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海藻料理 【汁物】 【果物】 など	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	

1月24日～30日「全国学校給食週間」にちなみ、「郷土の料理」や「愛知県産食材を生かした料理」を実施します

24 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		825
	旬野菜のカレーシチュー	鶏肉 豆乳		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく カリフラワー 大根	カレールー		
	にぎすフライ ＜ソース＞	にぎす				パン粉 小麦粉	油	
	根菜サラダ	まぐろ油揚げ		にんじん 水菜	れんこん ごぼう		ごまドレッシング	

高浜の『とりめし』を味わう学校給食の日

25 水	鶏めし 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳			米 砂糖		756
	厚焼き卵	卵				砂糖	油	
	冬野菜とお豆の チョップドサラダ	大豆 ひよこ豆 えんどう豆 いんげん豆		にんじん ブロッコリー	大根		ドレッシング	
	青さのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ	青さのり	にんじん みつ葉	大根 えのきたけ			

26 木	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン		796
	鶏肉と冬野菜のクリーム煮	鶏肉	生クリーム	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 白菜 大根	パンネ ペシャメルソース		
	小松菜のソテー	ベーコン 油揚げ		小松菜	しめじ とうもろこし		ごま油	
	れんこんチップ				れんこん		油	

今月の「ま・ご・わ・や・さ・し・い献立」

27 金	ごはん 納豆 牛乳	納豆	牛乳			米		782
	まぐろと揚げ野菜の甘辛煮	まぐろ			れんこん	じゃがいも でん粉 砂糖	油	
	切干大根のサラダ	ハム			切干大根 レモン果汁 枝豆 とうもろこし	砂糖	ごま油 ごまドレッシング	
	玉ふのすまし汁		わかめ	にんじん みつ葉	えのきたけ 白菜	玉ふ		

30 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		796
	キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	砂糖 パン粉 小麦粉	油	
	みそ煮	鶏肉 生揚げ 揚げボール みそ つずら卵		にんじん	大根 しょうが こんにゃく	さといも 砂糖		
	ほうれん草のおかか和え	かつお節		ほうれん草	もやし	砂糖		

31 火	しらすとコーンのチャーハン 牛乳		牛乳 しらす干し	ねぎ	とうもろこし 玉ねぎ しいたけ	米 砂糖	油 ごま油	740
	じゃがいものチンジャオロースー	豚肉		ピーマン	しょうが にんにく	じゃがいも 砂糖	ごま油	
	肉団子と春雨のスープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 白菜 きくらげ	春雨 パン粉		
	いよかん				いよかん			

**お知らせ**

☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。  
☆20日(金)・23日(月)・・・3年生の給食はありません。

給食回数15回(3年生13回)

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、健康によい食事のとり方、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。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始めたことが始まりました。

**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)にある大智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。大智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。



**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きました。



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。