

あけましておめでとうございます

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？寒くなると朝起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きを、朝日をしっかり浴びて体を起こし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



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）にある大誓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。大誓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	大正 12 年ごろ	昭和 17 年ごろ
おにぎり 塩サケ 漬物	五色ごはん 栄養みそ汁	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	昭和 27 年ごろ
ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー	コッパン ミルク（脱脂粉乳） 鯷肉の竜田揚げ 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	昭和 51 年ごろ
ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	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。

アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ（ ）内にアレルギーを表示しています。
アレルギーは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生（ピーナッツ）・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類(もずく等)・小魚(チリメン等)・二枚貝(あさり等)は漁獲時などに、えび・かきが混入している可能性があります。

- ★コンタミネーション(食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること)については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。
- ★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。
- ★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。
- ★給食では、「榊ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。
- ★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。
- ★給食費は、期限内に納めましょう。



1食当たりの栄養価(小学校) 基準値	エネルギー	650 Kcal	たんぱく質	21～33g	脂質	14～22g	炭水化物	81～106g
1食当たりの栄養価(中学校) 基準値	エネルギー	830 Kcal	たんぱく質	27～42g	脂質	18～28g	炭水化物	104～135g

日	献立名	黄(き)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
★3学期始業式 ★春の七草 	牛乳		牛乳			
	沖縄風七草がゆ	米、大豆油	鶏肉、ツナ	にんじん、よもぎ、だいこん葉、だいこん、はくさい	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	マグロの西京焼き	三温糖	マグロ、白みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)		みりん、酒	
	ミミガーのあえもの	三温糖、ねりごま	ミミガー(豚)、白みそ(大豆)、甘口白みそ(大豆)	きゅうり、だいこん、もやし	酢(小麦)	
	黒糖蒸しケーキ	黒糖蒸しケーキ(小麦・乳)				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 412 kcal	たんぱく質 24.8 g	脂質 10.3 g	炭水化物 54.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 508 kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 12.7 g	炭水化物 64.4 g	
10 (火) ♥ 伊リ波ク小エ6年ト2組	牛乳		牛乳			
	♥セルフ チーズ バーガー	バーガーパン(小麦・乳・大豆) ハンバーグ チーズ	ハンバーグ(大豆・鶏・豚) チーズ(乳)			
	ベジタブル麦スープ	大豆油、おし麦	鶏肉、ウインナー(豚)	にんじん、たまねぎ、セロリ、キャベツ、ほうれん草、コーン	こしょう、ワイン(ゼラチン)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	豆っこサラダ		大豆、レッドキドニー、ツナ	あお豆(大豆)、フロコリー、きゅうり、にんじん	ソイグマヨ(大豆)、フルツクリミ、カレー粉	
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 584 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 23.7 g	炭水化物 64.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 701 kcal	たんぱく質 32.2 g	脂質 28.2 g	炭水化物 77.3 g	
	★かがみ開き	牛乳		牛乳		
ごはん		米				
厚揚げと野菜のうま煮		大豆油、じゃがいも、里芋、三温糖	厚揚げ(大豆)、鶏肉	たまねぎ、にんじん、たけのこ、椎茸、いんげん、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
いわしの生姜煮			いわしの生姜煮(小麦・大豆)			
もち入り紅芋きんとん		紅いも、三温糖、白玉だんご、バター(乳)	牛乳			
くだもの				くだもの		
一食当たりの栄養価(小)		エネルギー - 685 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 18.2 g	炭水化物 95.7 g	
一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 909 kcal	たんぱく質 31.1 g	脂質 22.7 g	炭水化物 130.8 g		
※伊波小5年欠食	牛乳		牛乳			
	冬の五目おこわ	米、もち米、こめ油、田芋	鶏肉、油揚げ(大豆)	れんこん、ごぼう、にんじん、椎茸	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ホーグ仔(鶏・豚)、花かつお	
	鶏の照り焼き	三温糖	鶏肉	しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん	
	ちくわと野菜のゴマ和え	三温糖、ごま	ちくわ(大豆)、しらす	にんじん、きゅうり、もやし、はくさい	しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)	
	ナッツと魚		ナッツと魚(アーモンド・ごま)			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 605 kcal	たんぱく質 23.9 g	脂質 22 g	炭水化物 74.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 745 kcal	たんぱく質 29.1 g	脂質 27.1 g	炭水化物 91.9 g	
※伊波小5年欠食	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	スタミナ丼	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉	にんにく、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、たけのこ、にんにくの芽	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、豆板醤(大豆)、オスターソース、みりん、ぬちまーす、ホーグ仔(鶏・豚)	
	キャベツと卵のスープ	大豆油、でん粉	鶏肉、鶏卵、豆腐(大豆)	にんじん、キャベツ、コーン、ほうれん草	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 518 kcal	たんぱく質 22.1 g	脂質 11.9 g	炭水化物 78.7 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 699 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 15.2 g	炭水化物 108.1 g	
16 (月) ♥ 伊リ波ク中エ3年ト3組	牛乳		牛乳			
	♥カレーうどん	うどん(小麦)、大豆油	豚肉、油揚げ(大豆)、なると(大豆)	にんにく、にんじん、たまねぎ、椎茸、きくらげ、しめじ、白ねぎ、こまつな	カレー粉、酒、カレールウ(小麦・牛・鶏・大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、オスターソース、ぬちまーす、ホーグ仔(鶏・豚)、花かつお	
	枝豆			枝豆(大豆)	ぬちまーす	
	野菜スクランブル	大豆油	鶏卵、ベーコン(豚)	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ	ぬちまーす、酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	さつまポテト	さつまポテト				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 465 kcal	たんぱく質 19.4 g	脂質 19.4 g	炭水化物 52.4 g	
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 573 kcal	たんぱく質 24.7 g	脂質 24 g	炭水化物 62.9 g	

日	献立名	黄(ぎ)の食品	赤(あか)の食品	緑(みどり)の食品	その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
		炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
17 (火)	牛乳		牛乳			
	ごはん	米				
	わかめスープ	大豆油	ハム(豚・大豆)、わかめ、豆腐(大豆)	椎茸、にんじん、白ねぎ	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、花かつお	
	揚げぎょうざ	大豆油	揚げぎょうざ(小麦・ごま・大豆・豚)	揚げ油1回目(小麦・ごま・大豆・豚)		
	回鍋肉	大豆油、三温糖、でん粉、ごま油	豚肉、厚揚げ(大豆)	しょうが、にんにく、キャベツ、ピーマン、白ねぎ、たまねぎ	豆板醤(大豆)、酒、1/2カップ、しょうゆ(小麦・大豆)、甜麺醤(小麦・大豆)、みりん	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 565 kcal	たんぱく質 23.6 g	脂質 15.5 g	炭水化物 81 g	
一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 796 kcal	たんぱく質 32.5 g	脂質 21.5 g	炭水化物 115.5 g		
18 (水)	牛乳		牛乳			
	ナン	ナン(小麦・大豆)				
	♥ABCスープ	大豆油、じゃがいも、ABCマカロニ(小麦)	鶏肉、ベーコン(豚)	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー	こしょう、ワイン(ゼラチン)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ	
	ドライカレー	大豆油	牛肉、豚肉、豚レバー、大豆たんぱく、大豆	にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、コーン	カレー粉、ワイン(ゼラチン)、ドライカレー(乳・小麦・牛・豚・りんご)、ウスターソース、ケチャップ、ぬちまーす	
	カリフラワーのじゃこサラダ	三温糖、こめ油	しらす	カリフラワー、キャベツ、にんじん、シークワーサー果汁	酢(小麦)、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 437 kcal	たんぱく質 20.7 g	脂質 18.5 g	炭水化物 46.5 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 588 kcal	たんぱく質 27.1 g	脂質 24.1 g	炭水化物 63.8 g	
19 (木)	牛乳		牛乳			
	わかめごはん	米	わかめごはんの素			
	チムシンジ	大豆油、じゃがいも	豚レバー、豚肉、赤みそ(大豆)、麦みそ(大豆)	にんじん、だいこん、白ねぎ	酒、花かつお	
	さばのぬちまーす焼き		さば		ぬちまーす	
	パパイヤイリチー	大豆油	厚揚げ(大豆)、ツナ缶(大豆)	パパイヤ、にんじん、にら	しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、こしょう、花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 602 kcal	たんぱく質 29.6 g	脂質 19.5 g	炭水化物 73.6 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 808 kcal	たんぱく質 38.1 g	脂質 25 g	炭水化物 101.7 g	
20 (金)	牛乳		牛乳			
	♥キムタクチャーハン	米、こめ油	豚肉	にんにく、白菜キムチ(大豆)、きくらげ、椎茸、たまねぎ、にんじん、たくあん(小麦・大豆)、あお豆(大豆)	酒、パプリカ粉、しょうゆ(小麦・大豆)、キムチの素(大豆)、ホーク7仔(鶏・豚)、ぬちまーす、花かつお	
	豚テキ	三温糖	豚肉	にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、ウスターソース	
	チョレギサラダ	ごま	わかめ、きざみのり	キャベツ、きゅうり、にんじん	塩ドレッシング(小麦・ごま・大豆・鶏)	
	くだもの			くだもの		
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 560 kcal	たんぱく質 23.1 g	脂質 16.6 g	炭水化物 76.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 734 kcal	たんぱく質 29.5 g	脂質 23 g	炭水化物 99.5 g	
23 (月)	牛乳		牛乳			
	ゆかりごはん	米			ゆかり	
	里芋のみそ汁	大豆油、里芋	鶏肉、豆腐(大豆)、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	だいこん、にんじん、青ねぎ	酒、花かつお	
	鶏肉のピリ辛焼き	三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく	しょうゆ(小麦・大豆)、酒、豆板醤(大豆)	
	お豆たっぷりとりみ炒め	大豆油、三温糖、でん粉	豚肉、厚揚げ(大豆)、大豆	にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、インゲン	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、花かつお	
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 574 kcal	たんぱく質 25.9 g	脂質 17.5 g	炭水化物 74.1 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 766 kcal	たんぱく質 33.6 g	脂質 21.7 g	炭水化物 102.6 g	
24 (火)	牛乳		牛乳			
	大豆入りくふあじゅーしー	米、麦、こめ油	豚肉、白かまぼこ(大豆)、大豆、油揚げ(大豆)	にんじん、ごぼう、椎茸、青ねぎ	酒、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ホーク7仔(鶏・豚)、花かつお	
	うむくじ天ぷら	うむくじ天ぷら、大豆油	揚げ油2回目(小麦・ごま・大豆・豚)			
	ハンダマとセイイカのウサチ	三温糖、ねりごま、ごま	いか、甘白みそ(大豆)	キャベツ、ハンダマ、きゅうり、にんじん	酢(小麦)	
	カルフィッシュ		カルフィッシュ			
	一食当たりの栄養価(小)	1食あたり - 641 kcal	たんぱく質 20.4 g	脂質 21.2 g	炭水化物 89.3 g	
	一食当たりの栄養価(中)	1食あたり - 835 kcal	たんぱく質 25.3 g	脂質 27.1 g	炭水化物 119.1 g	

★毎月10日はお弁当の日
※城前小欠食

★学校給食週間

日	献立名	黄(ぎ)の食品		赤(あか)の食品		緑(みどり)の食品		その他調味料など	揚げ油
		エネルギーになる		体をつくる		体の調子を整える			
		炭水化物・脂質		たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質			
★学校給食週間 25 (水)	牛乳			牛乳					
	全粒粉パン	全粒粉パン(小麦・乳・大豆)							
	黄金芋のクリームスープ	大豆油、黄金芋、さつまいも、小麦粉		鶏肉、白花豆、白いんげん豆、脱脂粉乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、マッシュルーム	ワイン(ゼラチン)、こしょう、ぬちまーす、鶏がら(卵・鶏)、ローリエ			
	島人参入りアスパラソテー	大豆油		ポーク(豚・鶏)	にんにく、アスパラ、島にんじん、にんじん、コーン、しめじ	こしょう、ぬちまーす、しょうゆ(小麦・大豆)			
	手づくりシブイジャム	三温糖、水あめ、コーンスターチ			とうがん、パイン缶、シークワーサー果汁				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 581 kcal		たんぱく質 19.6 g	脂質 18.8 g	炭水化物 84.6 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 729 kcal		たんぱく質 24.3 g	脂質 23.4 g	炭水化物 105.3 g			
★学校給食週間 26 (木) 石川中3年ト1組	牛乳			牛乳					
	ごはん	米							
	♥もずく丼	具 大豆油、でん粉		もずく、豚肉	しょうが、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、コーン	酒、豆板醤(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、みりん、ぬちまーす、ホーク(仔)(鶏・豚)			
	魚汁			赤魚、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	にんじん、だいこん、しめじ、白ねぎ、しょうが	酒、花かつお			
	くだもの				くだもの				
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 509 kcal		たんぱく質 21.2 g	脂質 9.4 g	炭水化物 83.2 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 673 kcal		たんぱく質 27.5 g	脂質 11.8 g	炭水化物 111.1 g			
★学校給食週間 27 (金)	牛乳			牛乳					
	沖縄そば	麺 沖縄そば(小麦・大豆)							
	汁	大豆油		豚肉、白かまぼこ(大豆)	青ねぎ、しょうが	酒、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、豚がら、花かつお			
	フーイリチー	湿麩(小麦・大豆)、大豆油		ポーク(豚・鶏)	キャベツ、にんじん、たまねぎ、からしな	ぬちまーす、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)			
	手づくりぬちまーすちんすこう	ラード(豚)、三温糖、小麦粉				ぬちまーす			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 564 kcal		たんぱく質 25.2 g	脂質 19.6 g	炭水化物 67.7 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 661 kcal		たんぱく質 31.2 g	脂質 23.8 g	炭水化物 76.1 g			
★学校給食週間 30 (月)	牛乳			牛乳					
	麦ごはん	米、麦							
	デークニンブシー	大豆油、三温糖		豚肉、ポーク(豚・鶏)、厚揚げ(大豆)、昆布、麦みそ(大豆)、白みそ(大豆)	だいこん、にんじん、こまつな	酒、みりん、ぬちまーす、花かつお			
	グルクンのシークワーサーソースかけ	でん粉、小麦粉、大豆油、三温糖		グルクン、アーサ	たまねぎ、にんじん、シークワーサー果汁	ぬちまーす、みりん、しょうゆ(小麦・大豆)、酢(小麦)			
	あんだんすー	大豆油、三温糖		豚肉、赤みそ(大豆)、白みそ(大豆)	しょうが	酒、みりん			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 645 kcal		たんぱく質 26.6 g	脂質 19.1 g	炭水化物 95 g			
	一食当たりの栄養価(中)	エネルギー - 881 kcal		たんぱく質 37.8 g	脂質 24.6 g	炭水化物 129.8 g			
★学校給食週間 31 (火)	牛乳			牛乳					
	和風きのこスパゲティ	スパゲティ(小麦)、オリーブ油、大豆油		鶏肉、糸けずり	にんにく、にんじん、たまねぎ、しめじ、えのき、マッシュルーム、こまつな	酒、こしょう、しょうゆ(小麦・大豆)、ぬちまーす、丹ア(仔)(鶏)			
	ほうれん草オムレツ			ほうれん草オムレツ(卵・大豆)					
	ごぼうとナッツのサラダ	アーモンド			ごぼう、赤ピーマン、きゅうり	ソイグ(大豆)、しょうゆ(小麦・大豆)、こしょう			
	チーズ大福	チーズ大福(乳・大豆)							
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 482 kcal		たんぱく質 19.7 g	脂質 18.1 g	炭水化物 55.1 g			
	一食当たりの栄養価(小)	エネルギー - 611 kcal		たんぱく質 25.3 g	脂質 23 g	炭水化物 70.3 g			



冬の野菜は甘い!?

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたくさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

今年はおうさぎ年



うさぎのように
野菜をモリモリ食べよう!

さあ、3学期が始まりましたね。冬休みは、楽しく過ごせましたか? いよいよ今のクラスメイトと共に過ごすのも、残すところあと3か月です。4月の新学期が始まったことと比べてみて、みなさんは確実にステップアップしています♪あと3か月、思い残すことのないように、給食もモリモリ食べて、しっかり栄養をつけて、寒さに負けない元気な体で過ごせるように、毎日安全でおいしい給食をお届けします♪今年もよろしくお祈りします。

