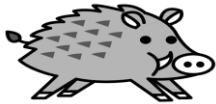




1月給食たより



あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ致します



いよいよ今年度も残すところ3か月を切りました。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意していきたいと思いますので、ご協力のほどよろしくお願ひ致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、



朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！

何かと忙しい朝ですが、家族そろってゆったりとした気持ちで朝ごはんを食べることで、健全な心と体を育むことができます。



1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。

学校給食の歴史を振り返ってみましょう！



明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。



沖縄県学校給食の歴史

沖縄



沖縄県の給食は、本土より少し遅れて開始されました。沖縄県最初の給食は豊見城村（現豊見城市）の上田小学校から始まったといわれています。



給食いっぱい食べて大きくなるぞ！！

①昭和30年 ミルク給食



最初は脱脂粉乳を、お湯で溶いたミルク給食でした。味は、臭いがきつく、苦手な子どもが多かったそうです。

②昭和35年 補食給食



その後、パンがつくようになりました。もうそれよりも大きなパンで、うりくらいの大きさだったそうです。

③昭和37年 完全給食



パン、脱脂粉乳だけだった給食に、副菜がつくようになりました。その事で、「完全給食」と呼ばれます。

④昭和51年 米飯給食



給食は、「ごはん」のイメージがありますが、最初はラウ物質の影響もあり、パンが主食の給食で、ごはんはその後、取り入れられました。

⑤現在の給食



栄養失調の子どものを救うための給食から、時をえて今では、健康を保持・増進するための給食になりました。牛乳も脱脂粉乳の時代から、平成13年には生乳100%の牛乳になりました。

与勝中学校・第二中学校の給食は、昭和53年5月22日から給食がはじまりました。



給食には、長い歴史があり、その時代に合った献立が出ていますね。みなさんが、大人になった時、子ども達はどんな給食を食べているのでしょうか。。楽しみですね。また、給食週間の機会にお父さんやお母さんの頃の給食や、おじいちゃん達の給食の様子を聞いてみるのもよいですね。



欠食行事等	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料等	
7 (月)	牛乳	牛乳					
	七草ジュース	豚肉 ツナフレーク		米 押麦 米油	からし菜 大根 白菜 にんじん 干しいたけ 大根葉	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお ポークフィヨン(豚)	
	魚の黄金焼き	さば 白みそ(大豆)		三温糖 マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)		ぬちまーす こしょう ウッチン粉	
	きんぴらごぼう	豚肉 チキアギ(大豆)		三温糖 白ごま ごま油 米油	ごぼう こんにゃく いら にんじん 生姜 きくらげ	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
	くだもの				温州みかん(予定)		
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 599 Kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 28.4 g	炭水化物 60.1 g	
8 (火)	牛乳	牛乳					
	チキンカレーライス	鶏肉 脱脂粉乳		米 無圧パン麦 じゃが芋 小麦粉 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)	玉ねぎ にんじん セロリ ピーマン かぼちゃ	おろしにんにく カレー粉 カレールウ(小麦・大豆・鶏・牛) ウスターソース(大豆・りんご) チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす	
	ゆでたまご			たまご			
	豆とりんごのサラダ	白いんげん クッキングチーズ(乳) ヨーグルト(乳)		マヨネーズ (たまご・大豆・りんご) 三温糖	りんご きゅうり コーン ブロッコリー	コールスロートレッシング (たまご・大豆)	
	一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 883 Kcal	たんぱく質 32 g	脂質 26.9 g	炭水化物 128.2 g
9 (水)	牛乳	牛乳					
	もすく丼	もすく(えび・かに) 豚ひき肉 牛ひき肉 錦糸たまご		米 無圧パン麦 三温糖 米油 かたくり粉	玉ねぎ にんじん 小松菜	おろしにんにく 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) こしょう 豆板醬 ぬちまーす 花かつお	
	チンヌクのみそ汁	油揚げ(大豆) 豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆)		じゃが芋 チンヌク	にんじん いら こんにゃく	花かつお	
	大根ウッチン漬			三温糖	大根	ぬちまーす 特濃酢(小麦) ウッチン粉	
	一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 690 Kcal	たんぱく質 22.8 g	脂質 16 g	炭水化物 113.7 g
10 (木)	牛乳	牛乳					
	コッペパン			コッペパン(小麦・乳・大豆)			
	オートミールポタージュ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) 白花豆ペースト 牛乳 生クリーム(乳)		じゃが芋 オートミール 米油	玉ねぎ セロリ にんじん パセリ	チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす こしょう	
	鶏肉のペッパー焼き	鶏肉				ぬちまーす こしょう おろしにんにく	
	フルーツヨーグルト (イチゴソース)	ヨーグルト(乳)		はちみつ	みかん缶 バイン缶 黄桃缶 アロエ パナナ	いちごソース	
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 805 Kcal	たんぱく質 32.9 g	脂質 28.4 g	炭水化物 104.5 g	
鏡開き 11 (金)	牛乳	牛乳					
	赤米ごはん			米 赤米			
	お雑煮	鶏肉		紅白煮込みもち	にんじん 大根 小松菜 干しいたけ	花かつお 煮干だし(さば) しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん ぬちまーす	
	アーサチキアギ	アーサ(えび・かに) 豆腐(大豆) すり身(大豆) たまご		三温糖 かたくり粉 大豆油	いら にんじん ごぼう	しょうゆ(小麦・大豆)	
	紅芋とくりのきんとん	白花豆ペースト		紅芋 くり 三温糖 グラニュー糖		シークアサア果汁 ぬちまーす	
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 715 Kcal	たんぱく質 26.4 g	脂質 14.2 g	炭水化物 120.4 g	
15 (火)	牛乳	牛乳					
	オムライス	鶏肉 オムライス用たまご焼き (たまご・大豆)		米 米油	玉ねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム	パプリカ粉 ケチャップ 白ワイン ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆) チキンフィヨン(鶏)	
	ヌードルスープ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆)		スパゲティ(小麦) じゃが芋 米油	にんじん 玉ねぎ セロリ パセリ	チキンフィヨン(鶏) ぬちまーす こしょう しょうゆ(小麦・大豆)	
	ささみとナッツのサラダ	鶏ささみチャンク		細切りアーモンド 三温糖	きゅうり キャベツ にんじん	カレー粉 ぬちまーす コールスロートレッシング (たまご・大豆)	
	一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 756 Kcal	たんぱく質 27.4 g	脂質 23.3 g	炭水化物 109.2 g
16 (水)	牛乳	牛乳					
	ごはん			米			
	ごま肉じゃが	豚肉 白みそ(大豆) 麦みそ(大豆)		じゃが芋 三温糖 米油 白すりごま	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こんにゃく 干しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒 ぬちまーす 花かつお	
	厚揚げのきのこあんかけ	厚揚げ(大豆) 鶏ひき肉		三温糖 かたくり粉 米油	しめじ えのき にんじん 干しいたけ 青ねぎ	花かつお しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 料理酒	
	大根葉ふりかけ	しらす(えび・かに) 刻み昆布 糸けすり		三温糖 白ごま	大根葉	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 特濃酢(小麦)	
一食当たりの栄養価(中)			エネルギー 813 Kcal	たんぱく質 32.6 g	脂質 23.4 g	炭水化物 118.0 g	

欠食行事等	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料等		
	17 (木)	牛乳	牛乳					
		食パン		食パン(小麦・乳・大豆)				
		ジェノバシチュー	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) 脱脂粉乳	じゃが芋 小麦粉 米油	にんじん 白菜 玉ねぎ マッシュルーム セロリ ブロッコリー コーン	ぬちまーす チキンブイヨン(鶏) こしょう ジェノバペースト(乳)		
		おからサラダ	おから(大豆) ツナフレーク ハム(豚・大豆)	マヨネーズ (大豆・たまご・りんご) 三温糖	きゅうり にんじん	フレンチドレッシング マスタード こしょう ぬちまーす		
		くだもの			りんご(予定)			
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	777 Kcal	たんぱく質	26.9 g	脂質	31.2 g
ぬちまーす 献立	18 (金)	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米 無圧パン麦				
		うるまのまーさん汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)		うるま市産野菜	花かつお しょうゆ(小麦・大豆)		
		グルクンのもずく あんかけ	グルクン もずく(えび・かに)	小麦粉 かたくり粉 大豆油 三温糖	パイン缶	ぬちまーす こしょう 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) ミツカン酢(小麦)		
		ほうれん草の白和え	白カマボコ(大豆) 豆腐(大豆)	白ごま 白すりごま 三温糖	ほうれん草 にんじん こんにゃく	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦)		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	696 Kcal	たんぱく質	32.2 g	脂質	16.8 g
給食 週間	21 (月)	牛乳	牛乳					
		郷土料理 玄米ごはん		米 もちっと玄米				
		みそンブシー	豚肉 豆腐(大豆) 一口かまぼこ(大豆) 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	三温糖 米油	冬瓜 にんじん 小松菜 こんにゃく 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお 料理酒		
		セイイカの酢の物	セイイカ 筍わかめ	ごま油 三温糖 白ごま	きゅうり もやし 大根 にんじん	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす 特濃酢(小麦) シークアサ果汁		
		黒糖アガラサー	牛乳	強力粉 粉黒糖		重そう パーキングパウダー		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	696 Kcal	たんぱく質	32.2 g	脂質	16.8 g
ブラジル 料理	22 (火)	牛乳	牛乳					
		コッペパン		コッペパン(小麦・乳・大豆)				
		フェジョアータ	金時豆 ひよこ豆 豚肉 ベーコン(豚・大豆) ウィンナー(豚・大豆)	じゃが芋 オリーブ油	にんにく 玉ねぎ パセリ にんじん	チキンブイヨン(鶏) シママース こしょう		
		魚のヴィネグレット ソースかけ	ホキ	三温糖 かたくり粉	玉ねぎ にんじん きゅうり	ぬちまーす こしょう りんご酢(小麦)		
		コーヒージャム	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム(乳)	グラニュー糖 コーンスターチ		コーヒー		
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	734 Kcal	たんぱく質	26.6 g	脂質	20.7 g
和食	23 (水)	牛乳	牛乳					
		高菜ごはん	豚肉 チキアギ(大豆) 油揚げ(大豆)	米 押麦 白ごま 米油	高菜漬(大豆) にんじん 干しいたけ ごぼう	しょうゆ(小麦・大豆) 料理酒 本みりん ポークブイヨン(豚) 花かつお ぬちまーす		
		豚汁	豚肉 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆)	ごま油	大根 にんじん 長ねぎ こんにゃく チンゲン菜 生姜	花かつお		
		手作り千草焼き	豆腐(大豆) たまご 鶏ささみチャンク	米油	にんじん ほうれん草 干しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお		
		くだもの			レッドグローブ(予定)			
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	706 Kcal	たんぱく質	30.9 g	脂質	21.7 g
イタリア 料理	24 (木)	牛乳	牛乳					
		スパゲティアラビアータ	ベーコン(豚・大豆) 鶏肉 牛乳	スパゲティ(小麦) 三温糖 オリーブ油 米油	しめじ にんじん 玉ねぎ パセリ マッシュルーム トマト缶	白ワイン おろしにんにく たかの爪 トマトピューレ ケチャップ ぬちまーす こしょう ウスターソース(大豆・りんご)		
		ししゃもフリッター	ししゃもフリッター(小麦) 大豆油					
		ハニーマスタードサラダ	鶏ささみチャンク	白ごま はちみつ オリーブ油	ブロッコリー きゅうり にんじん 大根 コーン	りんご酢(小麦) ぬちまーす マスタード しょうゆ(小麦・大豆)		
		くだもの			ネーブル(予定)			
		一食当たりの栄養価(中)	エネルギー	635 Kcal	たんぱく質	24.7 g	脂質	21.1 g



欠食行事等	日	献立名	赤の食品 体の組織をつくる たんぱく質・無機質	黄の食品 エネルギーとなる 炭水化物・脂質	緑の食品 体の調子を整える ビタミン類	その他調味料等		
 韓国料理	25 (金)	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米 無圧パン麦				
		トックスープ	鶏肉	トック ごま油	にんじん 白菜 きくらげ 干しいたけ 生姜	しょうゆ(小麦・大豆) 花かつお シルトルフィヨ(鶏) こしょう ぬちまーす		
		コーン焼売	コーン焼売(小麦・大豆・豚・魚介類)					
		ブルコギ	豚肉	三温糖 ごま油 かたくり粉 春雨	生姜 にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにくの芽 たけのこ	おろしにんにく 料理酒 本みりん しょうゆ(小麦・大豆) コチジャン		
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 703 Kcal	たんぱく質 26.3 g	脂質 14.8 g	炭水化物 116.2 g			
	28 (月)	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米 無圧パン麦				
		吉野煮	鶏肉 厚揚げ(大豆) いか	じゃが芋 チンヌク 米油 三温糖 かたくり粉	にんじん 大根 生姜 たけのこ いんげん こんにゃく 干しいたけ	しょうゆ(小麦・大豆) 本みりん 花かつお ぬちまーす		
		ちくわの曙焼き	ちくわ(大豆) 青のり粉 白みそ(大豆)	マヨネーズ (たまご・大豆・りんご)	にんじんペースト			
		納豆みそ	ツナフレーク 糸けすり 赤みそ(大豆) 白みそ(大豆) 納豆(大豆)	白ごま 三温糖 米油	青ねぎ 生姜	本みりん		
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 793 Kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 19.6 g	炭水化物 123.4 g			
	29 (火)	牛乳	牛乳					
		ジャーマンピラフ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) チーズ(乳)	米 じゃが芋 大豆油 米油 マーガリン(乳・豚・大豆)	にんじん 玉ねぎ パセリ 青豆(大豆) コーン	白ワイン おろしにんにく こしょう ぬちまーす しょうゆ(小麦・大豆) チキンフィヨ(鶏)		
		ミネストローネ	鶏肉 ベーコン(豚・大豆) 白いんげん豆	じゃが芋 三温糖 米油 ABCマカロニ(小麦)	にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ トマト缶	トマトペースト ケチャップ ぬちまーす こしょう チキンフィヨ(鶏) しょうゆ(小麦・大豆)		
		カルシウムオムレツ	カルシウムオムレツ(たまご・小麦・大豆・鶏・豚・ゼラチン)					
		くだもの			クガニー(予定)			
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 798 Kcal	たんぱく質 30.8 g	脂質 19.6 g	炭水化物 124.6 g			
	30 (水)	牛乳	牛乳					
		坦々麺	豚ひき肉 牛ひき肉 豚レバー 赤みそ(大豆) 赤だし(大豆・さば)	中華めん(小麦・大豆) 米油 白ねりごま ごま油	生姜 にんじん もやし 長ねぎ コーン きくらげ	おろしにんにく 豆板醬 テンメンジャン(大豆) 花かつお ぬちまーす ポークフィヨ(豚) しょうゆ(小麦・大豆) 木戸中華 (小麦・乳・大豆・牛・豚・鶏)		
		キャベツの中華炒め	豚肉 厚揚げ(豆腐)	ごま油	キャベツ にんじん 生姜 チンゲン菜 たけのこ	しょうゆ(小麦・大豆) みりん おろしにんにく ぬちまーす		
		くだもの			ネーブル(予定)			
		一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 729 Kcal	たんぱく質 34.4 g	脂質 21.9 g	炭水化物 98.6 g	
	31 (木)	牛乳	牛乳					
		麦ごはん		米 無圧パン麦				
		アーサー入りゆし豆腐	ゆし豆腐(大豆) 白みそ(大豆) 赤みそ(大豆) アーサー(えび・かに)		青ねぎ 生姜	花かつお		
		人参しりしりー	豚肉 たまご ツナフレーク	米油 ごま油	にんじん にら	しょうゆ(小麦・大豆) ぬちまーす		
		きびなごのから揚げ	きびなご	小麦粉 かたくり粉 大豆油		ぬちまーす こしょう		
一食当たりの栄養価(中)		エネルギー 750 Kcal	たんぱく質 35.7 g	脂質 20.5 g	炭水化物 105.7 g			

●●●●●●●●●●●●●●●●●● ●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●

アレルギー表示について

★詳細献立では、食品名の()内にアレルギー源を記入しています。

アレルギーは、表示義務食品・推奨食品あわせて27品目を表示しています。

表示義務	たまご・乳・小麦・えび・かに・落花生(ピーナッツ)・そば
推奨義務	いくら・キーウイ・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



※もすぐ・アーサー・しらすは、収穫の際えび、かのにの混入の可能性があるためアレルギー表示をしています。

★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。

★給食では「(株)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。

保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、子ども達の食材料費のみに使用されています。
それ以外の人件費や施設・設備にかかる経費は含まれません。ご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。

