



# 1月の学校給食献立表



(北野上・中野上・南野上小学校・東海南中学校)

令和5年度

海南市教育委員会

日	曜日	献立名	熱量 カロリー (小)	熱量 カロリー (中)	食品名			備考
					赤色の食品 血液や筋肉 骨格となるもの	黄色の食品 エネルギー源となるもの	緑色の食品 からだの調子をととのえるもの	
9	火	パン カレースパ汁 海藻サラダ 牛乳	681	795	ぎゅうにゅう ぶたミンチ かいそうミックス ツナ	パン スパゲティ カレールウ オリーブオイル	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり	
10	水	ごはん 鶏肉の照り焼き 紅白なます 七草風スープ 牛乳	677	812	ぎゅうにゅう てりやきチキン しおこんぶ ベーコン	ごはん	だいこん にんじん かぶ こまつな はくさい	
11	木	パン 肉団子とかぶのシチュー ポパイサラダ いちごジャム 牛乳	730	859	ぎゅうにゅう にくだんご ささみ	パン シチュールウ ベシヤ メルソース イタリアンレッシング いちごジャム	かぶ はくさい にんじん たまねぎ いんげん ほうれんそう キャベツ	
12	金	ルーローハン ミニ餃子スープ 牛乳	658	758	ぎゅうにゅう ぶたにく スープぎょうざ	ごはん こめあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ はくさい ちんげんさい	
15	月	ごはん すき焼き風 ゆずあえ 牛乳	610	725	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	ごはん	にんじん たまねぎ はくさい こんにやく しめじ もやし キャベツ	
16	火	パン コロッケ イタリアンサラダ ABCマカロニスープ 牛乳	718	843	ぎゅうにゅう ぶたにくコロッケ ウインナー	パン こめあぶら イタリアンレッシング アルファベットマカロニ	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ えのき	
17	水	ゆかりごはん きんぴらごぼう おかかあえ 牛乳	636	759	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん かつおぶし	ごはん ごまあぶら	ゆかり(あかしそ) にんじん ごぼうこんにやく いんげん ほうれんそう もやし	
18	木	パン ジビエジャージャースパめん ナタデココポンチ 牛乳	837	998	ぎゅうにゅう シカミンチ あかみそ	パン スパゲティ こめあぶら ごまあぶら	つちしょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン みかん パイン もも ナタデココ	
19	金	ごはん 豚じゃが 変わりお浸し 牛乳	619	737	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん ひじき	ごはん じゃがいも	にんじん たまねぎこんにやく いんげん キャベツ ほうれんそう	
22	月	ごはん 糸コンチャプチェ ナムル 牛乳	577	682	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごはん ごまあぶら	こんにやく たまねぎ にんじん もやし ピーマン ほうれんそう キャベツ	
23	火	パン ウインナーポトフ ツナマヨサラダ 牛乳	700	820	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	パン じゃがいも たまごをつかっていないマヨネーズ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ こまつな	
24	水	セルフ高菜めし 太平燕 牛乳	624	743	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	ごはん ごまあぶら はるさめ	たかなづけ たまねぎ キャベツ こんにやく にんじん はくさい ねぎ	全国学校給食週間
25	木	パン 県産マグロのトマト煮 はりはりサラダ みかん 牛乳	662	770	ぎゅうにゅう まぐろ	パン オリーブオイル じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ きりぼしだいこん きゅうり みかん	
26	金	ごはん 鶏天 ゆかりあえ だんご汁 牛乳	778	883	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん こむぎこ こめあぶら すいとん	もやし キャベツ にんじん ゆかり(あかしそ) はくさい	
29	月	ツェッペリンカレー ウインナー グリーンサラダ 牛乳	735	888	ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー	ごはん じゃがいも カレールウ オリーブオイル	にんじん たまねぎ れんこん ブロッコリー キャベツ きゅうり	
30	火	パン 生姜そぼろ塩焼きそば フルーツ寒天 牛乳	788	934	ぎゅうにゅう ぶたミンチ	パン やきそばめん こめあぶら ごまあぶら	にんじん キャベツ たまねぎ もやし ピーマン みかん パイン もも かんてん	
31	水	ごはん おでん 三色あえ 牛乳	627	747	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ	ごはん	にんじん だいこんこんにやく もやし ほうれんそう	

※材料の都合により献立を一部変更することがありますのでご了承下さい。



## 1月給食だより



## あけましておめでとう

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？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

### 1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

### 昔の給食を見てみよう!

**昭和22年ごろ**

トマトシチュー・ミルク

LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

**昭和25年ごろ**

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

**昭和40年ごろ**

ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん(ソフトスパゲッティ式めん)が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

**昭和51年ごろ**

カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯(ごはん)が正式に導入されました。当時は、ごはんを炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

**今の給食は?**

ごはんを中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

