



日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal)
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			たんぱく質(g)
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類		食塩(g)
8 (木)	ふゆやさいチキンカレーライス (ごはん ふゆやさいチキンカレー) ぎゅうにゅう だいこんサラダ(たまねぎドレッシング) シュガースティックドーナツ (5・6年、職のみ:2こ)	とり肉	脱脂粉乳 牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ カリフラワー	ごはん じゃがいも	油	カレールー	696 19.2 2.1
9 (金)	コッペパン(チョコレートクリーム) ぎゅうにゅう やきそば もやしとツナのサラダ *ヨーグルト		牛乳			パン (チョコレートクリーム)			628 23.1 2.5
13 (火)	たまごサンド (ソフトフランスパン たまごサラダ) ぎゅうにゅう コーンチャウダー チーズ	鶏卵			たまねぎ きゅうり	パン		塩 こしょう マヨネーズ風調味料	615 21.7 2.3
14 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう * なっとう にくやさしいため おでん		牛乳			麦 ごはん			620 25.5 1.9
15 (木)	ピビンバ(ごはん にく ナムル) ぎゅうにゅう トックたまごスープ	納豆 ぶた肉 油あげ 赤みそ		ほうれん草 にんじん	もやし たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	油	しょうゆ オイスターソース 豆板醤	606 24.3 2.5
16 (金)	しおラーメン(ちゅうかめん) ぎゅうにゅう れんこんサラダ だいがくいも(2こ)	赤みそ ぶた肉 大豆		ほうれん草	しょうが にんにく もやし	ごはん さとう	ごま ごま油	しょうゆ みりん 豆板醤 酒 塩	657 21.5 2.9
19 (月)	ごはん ぎゅうにゅう いわしのカリカリフライ パンサンスー かじょうどうふ	鶏卵		にんじん 小松菜	ねぎ しょうが 干ししいたけ	米粉 でんぷん		中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	675 25.2 2.3
20 (火)	アップルパン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース イタリアンサラダ ミネストローネ	牛肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	白菜 干ししいたけ ねぎ	中華めん でんぷん	ごま油	塩ラーメンスープの素	643 23.5 2.9
21 (水)	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに ひじきのそぼろに ゆうきやさいのけんちゃんじる	まぐろ油づけ 大豆		にんじん みずな	れんこん			酢 塩 こしょう ごまドレッシング	630 24.8 2.0
22 (木)	ごはん ぎゅうにゅう たらのフライ(ソース) ほうれん草のおひたし ゆうきだいこんのみそしる		牛乳			さつまいも さとう	油	しょうゆ	589 20.7 2.1
23 (金)	しょくパン(いちごジャム) ぎゅうにゅう ローストチキン(2こ) おまめのグリーンサラダ ポトフ		牛乳			ごはん			652 29.2 2.5
26 (月)	げんまいごはん ぎゅうにゅう(コーヒースロップ) ほっけのさいきょうやき しおこんぶあえ すいとんみそしる	豆腐		にんじん 小松菜	大根 ねぎ ごぼう しめじ	さといも こんにやく	麦 ごはん		640 22.8 1.8

パンにはさんで
たべましょ1/24~1/30
全国学校給食週間明治22年
はじめての給食

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーの もとになる食品				
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他 野菜・果物	5群 穀類・いも類・ 砂糖	6群 油脂類			児童
27 (火)	ゆうきこめごはん					米粉 パン			646 21.2 2.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	コロッケ(ソース)			にんじん	たまねぎ どうもろこし グリーンピース	じゃがいも パン粉	油			
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり どうもろこし			コールスロートレッシング		
	クリームシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	塩 こしょう スープストック		
28 (水)	ごはん					ごはん			635 23.5 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳			(コーヒースロップ)				
	とりにくとやさいのあまからいため	とり肉 生あげ みそ		にんじん 小松菜	しょうが 大根	さとう でんぶん	油	酒 しょうゆ みりん 豆板醤		
	わかめめかぶスープ		わかめ めかぶ	にんじん	干しいたけ たまねぎ ねぎ	春雨	ごま	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
	* プリン	ゼラチン	牛乳			さとう				
29 (木)	ゆうきまいのごはん					ごはん			589 21.5 2.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ぶたキムチ	ぶた肉		にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ キムチ	さとう でんぶん	ごま 油	酒 しょうゆ		
	みずなとじゃこのサラダ		いわし	みずな	きゅうり 大根		ごま	ねぎごまドレッシング		
	のっぺいじる	油あげ		にんじん	大根 ごぼう	さといも でんぶん こんにゃく		しょうゆ 塩 かつおだし		
30 (金)	ソフトめんミートソース(ソフトめん)	ぶた肉 大豆 チーズ		トマト パセリ にんじん	たまねぎ セロリ にんにく	ソフトめん 小麦粉	オリーブ油 油	赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース	672 22.4 2.4	
	はっこうにゅう		発酵乳							
	キャベツのサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり			コーンクリームドレッシング		
	いしおかむしパン	鶏卵 赤みそ	牛乳			ホットケーキの素 さとう	油	酒		
	※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3、4年生)、中学生のものです。 * 印は学校配送となります。 献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。									栄養基準値

<今月の石岡市の食材> 米、みそ、キャベツ、きゅうり、小松菜、大根、にんじん、ねぎ、白菜、ほうれん草
<今月の石岡市の有機野菜> 米、米粉、にんじん、小松菜、ほうれん草、大根、ねぎ

給食センターだより

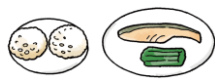
学校給食の歴史

あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか。年末年始の寝不足や不規則な食生活が続くと、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

1889(明治22)年 学校給食の始まり

山形県鶴岡町(今の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこられない子どもたちにお昼ごはんが無料で配られました。これが日本の給食の始まりとされています。



おにぎり 塩鮭 菜の漬物

1946(昭和21)年 終戦、学校給食が再開

戦争が終わったばかりの日本は食料が不足していたため、栄養失調の子どもたちがたくさんいました。その様子を見たアメリカのボランティア団体やユニセフからたくさんの食料が送られてきて、再び学校給食が始まりました。



ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー

全国学校給食週間

戦争が終わり、外国からの援助を受けて、中断されていた学校給食が再開しました。1946年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としました。

1950(昭和25)年 完全給食の開始

主食とおかず、ミルクがそろった「完全給食」が全国に広まっていきました。1954年には、学校給食を教育のひとつとして位置づける「学校給食法」が定められ、1日に必要な栄養の3分の1がとれるようにバランスのとれた献立が作られるようになりました。



コッペパン ミルク(脱脂粉乳) バタージュースープ
コロッケ 千切りキャベツ マーガリン

1958(昭和33)年 脱脂粉乳から国産牛乳へ

1958年頃から国内で牛乳が安定して作られるようになり、一部の学校で脱脂粉乳にかわって国産の牛乳が出されるようになりました。



ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳
甘酢あん 果物(黄桃) チーズ

1976(昭和51)年 米飯給食が始まる

主食に、ごはんが取り入れられるようになりました。ごはんは和食だけでなく、洋食や中華などどんなおかずとも相性がよく、おかずのバリエーションも増えていきました。



カレーライス 牛乳 野菜の塩もみ
果物(バナナ) スープ