



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 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類		児童	生徒
8 (木)	ふゆやさいちキンカレーライス (ごはん ふゆやさいちキンカレー)	とり肉	脱脂粉乳	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	カレールウ	615	768
	ぎゅうにゅう		牛乳						19.4	22.9
	だいこんサラダ(たまねぎドレッシング)	かつお節		にんじん	大根 きゅうり			(ドレッシング)	1.9	2.4
	*ヨーグルト		ヨーグルト							
9 (金)	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ちくわのいそべあげ(2こ)	ちくわ	あおさ			天ぷら粉	油		614	847
	さんしょくごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ	17.9	23.5
	さつまいもじる	豆腐	みそ		大根 たまねぎ ねぎ	さつまいも		和風だし	1.9	2.6
13 (火)	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	つくねのてりやき	とり肉			たまねぎ	さとう パン粉 でんぶ		酒 しょうゆ みりん	619	802
	てづくりじゃこふりかけ	かつお節	いわし ひじき			さとう	ごま ごま油	しょうゆ みりん	21.1	26.6
	どさんこじる	ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	じゃがいも	バター	和風だし	2.1	2.8
14 (水)	しおラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 なんと		にんじん ほうれん草	白菜 干しいたけ ねぎ	中華めん でんぶ	ごま油	塩ラーメンスープの素		
	ぎゅうにゅう		牛乳						657	838
	れんこんサラダ 	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	21.5	27.6
	だいがくいも(2こ)					さつまいも さとう	油	しょうゆ	2.9	3.7
15 (木)	ビビンバ(ごはん にく ナムル)	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	606	770
	ぎゅうにゅう		牛乳						24.3	30.2
	トックたまごスープ	鶏卵		にんじん 小松菜	ねぎ しょうが 干しいたけ	米粉 でんぶ		中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	2.5	3.2
16 (金)	むぎごはん					麦 ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	* なつとう	納豆						たれ からし	620	770
	にくやさしいため	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 でんぶ	油	しょうゆ オイスターソース 豆板醤	25.5	30.0
	おでん	ちくわ さつまあげ はんぺん		にんじん	大根	こんにやく さとう		しょうゆ 塩 和風だし	1.9	2.4
19 (月)	アップルパン				りんご	パン				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉			たまねぎ マッシュルーム	さとう	油	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ	643	865
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			イタリアンドレッシング 塩	23.5	30.2
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	オリーブ油	スープストック 塩 こしょう	2.9	3.9
20 (火)	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	いわしのカリカリフライ	いわし				じゃがいも でんぶ	油		675	839
	パンサンスー	ハム			きゅうり もやし	春雨 さとう	ごま油	しょうゆ 酢 からし	25.2	30.6
	かじょうどうふ	生あげ とり肉 みそ		にんじん	しょうが たまねぎ グリーンピース 干しいたけ	さとう	油	しょうゆ 酒 豆板醤	2.3	2.9
21 (水)	しよくパン(いちごジャム)					パン (いちごジャム)				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ローストチキン(2こ)	とり肉				さとう	油	しょうゆ 酒	652	839
	おまめのグリーンサラダ	大豆			キャベツ きゅうり えだまめ	さとう	オリーブ油	塩 こしょう 酢	29.2	35.2
	ポトフ	フランクフルト		にんじん	白菜 セロリ たまねぎ 大根	じゃがいも		ローリエ チキンブイオン コンソメ 塩 こしょう	2.5	3.4
22 (木)	むぎごはん					麦 ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	いなだのしおこうじやき	いなだ				さとう	ごま	しおこうじ	592	769
	ほうれんそうのおひたし	かつお節		ほうれん草 にんじん	もやし	さとう		しょうゆ	23.6	31.0
	ゆうきだいこんのみそじる 	みそ 油あげ		小松菜	大根 たまねぎ ねぎ			和風だし	2.0	2.6
23 (金)	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さばのみそに	さば みそ				さとう			630	756
	ひじきのそぼろに	とり肉	ひじき	にんじん 小松菜	しょうが	さとう	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	24.8	27.8
	ゆうきやさいのけんちんじる 	豆腐		にんじん	大根 ねぎ ごぼう しめじ	さといも こんにやく	油	しょうゆ 塩 かつおだし	2.0	2.4
26 (月)	ゆうきこめこパン					米粉 パン				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	コロケ(ソース)			にんじん	たまねぎ とうもろこし グリーンピース	じゃがいも パン粉	油		646	777
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			コールスロードレッシング	21.2	25.6
	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	2.3	2.9

1/24~1/30
全国学校給食週間平成15年
はじめての米パン

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						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		調味料他	児童	生徒		
		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 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類					
27 (火)	げんまいごはん					玄米 ごはん			640 22.8 1.8	803 27.7 2.3		
	ぎゅうにゅう(コーヒーシロップ)		牛乳			(コーヒーシロップ)						
	ほっけのさいきょうやき	ほっけ みそ			さとう		みりん					
	しおこんぶあえ	明治22年 はじめての給食	塩こんぶ	キャベツ きゅうり		ごま ごま油						
	すいとんみそしる	とり肉 油あげ みそ	小松菜 にんじん	大根 ねぎ ごぼう	小麦粉	しょうゆ 和風だし						
28 (水)	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	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	889 29.1 3.1		
	はっこうにゅう		発酵乳									
	キャベツのサラダ	昭和44年 はじめてのソフトめん		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				
29 (木)	ゆうきまいのごはん					ごはん			589 21.5 2.4	748 26.3 3.0		
	ぎゅうにゅう		牛乳									
	ぶたキムチ	【郷土料理】 石岡市	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 でんぷん	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 でんぷん こんにゃく		しょうゆ 塩 かつおだし				
30 (金)	ごはん					ごはん			635 23.5 2.1	784 28.9 2.6		
	ぎゅうにゅう		牛乳			(コーヒーシロップ)						
	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 でんぷん	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						
※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		650 26.8 2.0未満	830 34.2 2.5未満

<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) ポタージュスープ
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

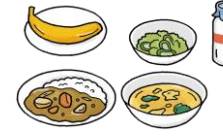
1958年頃から国内で牛乳が安定して作られるようになり、一部の学校で脱脂粉乳にかわって国産の牛乳が出されるようになりました。



ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳
甘酢和え 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

参考:新食育ブック②食事のマナーと環境 少年写真新聞社
学校給食のすべてがわかる! 調べる学習百科 ザ・給食 監修/赤松利恵 岩崎書店