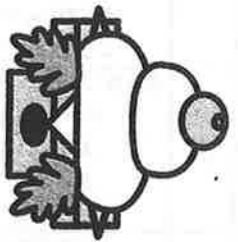


日	曜	献立名	主な食品と体内での働き			日	曜	献立名	主な食品と体内での働き		
			血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)				血や肉、骨になるもの(赤)	熱や力のもとになるもの(黄)	体の調子を整えるもの(緑)
6	月	むぎごはん		米 麦		21	火	からしなチャーハン	豚肉 卵	米 麦 こめ油 ごま油	にんじん たまねぎ からしな ながねぎ
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		ぞうにふうすまじる		煮込み餅	にんじん 干しいたけ みつば			しいら 粉チーズ	パン粉 オリーブ油	バジル	
		さかなてりやき	さかな		しょうが			こま	ごましょうゆドレッシング	こまつな きゃべつ しめじ	
		こうはくなます		三温糖	にんじん だいこん					タンカン	
7	火	おきなわふうななくさがゆ	鶏肉	米 麦 こめ油	にんじん かいか ほうさい しんじき だいこん ぼ さんとうさい ちんげんさい こまつな	22	水	コッペパン		コッペパン	
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		ふかしいも		さつまいも				ベーコン 鶏肉	田芋 小麦粉 マーガリン 生クリーム	たまねぎ にんじん パセリ	
		ふイリチー	卵 ツナフレーク ベーコン	温ぶ	にんじん もやし からしな			ひじき	こめ油 三温糖	にんじん とうもろこし いんげん	
		タンカン			タンカン			グラニュー糖 オレンジジュース		みかん アガー	
8	水	あわごはん		米 あわ		23	木	にこみうどん	豚肉 なた 油揚げ	うどん 三温糖	にんじん ねぎ はくさい しめじ
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		おきなわふうみそしる	豚肉 豆腐 みそ	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ もやし			えび 卵	小麦粉 サラダ油	たまねぎ エリンギ にんじん ごぼう	
		パパイヤとしまやさいのため	ちきあぎ 糸けずり	こめ油 三温糖	パパイヤ ごぼう にんじん カンダバー				紅芋 田芋 もち粉 三温糖	パイナップル	
		てづくりカーサムチー		もち粉 黒糖 三温糖							
9	木	コッペパン		コッペパン		24	金	むぎごはん		米 麦	
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		チリコンカーン	大豆 牛肉	こめ油 三温糖	たまねぎ にんじん にんにく			油あげ みそ		だいこん にんじん さんとうさい ながねぎ	
		マカロニサラダ	豆ペースト ツナフレーク	マカロニ マヨネーズ	たまねぎ 赤ピーマン ビグルス キャベツ きゅうり			グルクン	小麦粉 小麦粉 サラダ油 三温糖	にんじん ピーマン だけのこ 干しいたけ	
		タンカン			タンカン			おから ひじき ちきあぎ	こめ油	にんじん もやし ながねぎ	
10	金	むぎごはん		米 麦		28	火	むぎごはん		米 麦	
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		ちゅうかスープ	鶏肉 大豆 豚脂	でん粉 はるさめ さとう 黒辛 パン粉 ごま油	にんじん だいこん ねぎ たまねぎ れんこん			豆腐 アーサ		しょうが	
		まめたつぷりとろみいため	豚肉 厚あげ 大豆	こめ油 三温糖 でん粉	たまねぎ にんじん キャベツ もやし			魚すり身 いか もずく 卵	サラダ油 でん粉	青豆ペースト にんじん	
		さかなてんぷら	ホキ 卵	こむぎこ サラダ油				豚肉 ちきあぎ みそ	三温糖 こめ油	にんじん さやいんげん こんにやく にんにく 菜	
14	火	フーチパージュシー	豚肉 かまぼこ	米 こめ油	干しいたけ にんじん よもぎ	29	水	シーフードスパゲティ	あさり えび いか	スパゲティ こめ油	にんじん たまねぎ ピーマン しめじ トマト にんにく
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		ヌクウグラー	豚肉 カステラかまぼこ 油あげ	こめ油	干しいたけ だいこん にんじん からしな			鶏肉 チーズ	小麦粉 パン粉 なたね油	ほうれん草	
		こさかなのからあげ	小魚	小麦粉 でん粉				わかめ 海藻ミックス ツナフレーク	三温糖	きゅうり とうもろこし 赤ピーマン だいこん	
15	水	むぎごはん		米 麦		30	木	コッペパン		コッペパン	
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		にくだんごスープ	豚肉	はるさめ でん粉	たまねぎ しょうが にんじん はくさい			鮭 スキムミルク	じゃがいも 小麦粉 マーガリン 生クリーム こめ油	にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい	
		てつぶたつぷりあえ	ひじき みそ	ごま 三温糖	ハンダマ にんじん きゅうり こまつな			ツナフレーク	三温糖 コールスロウドレッシング	パパイヤ きゅうり にんじん	
		タンカン			タンカン					タンカン	
16	木	フレンチトースト	卵 牛乳	食パン グラニュー糖		31	金	せきはん		米 赤米 黒米	
		ぎゅうにゅう	牛乳					牛乳			
		クラムチャウダー	あさり ベーコン 鶏肉 スキムミルク	じゃがいも 小麦粉 マーガリン こめ油	たまねぎ にんじん パセリ			豚中味 豚肉		こんにやく 干しいたけ ねぎ しょうが	
		アーモンドサラダ		アーモンド オリーブ油 三温糖	キャベツ にんじん ブロッコリー			豚肉 チキアギ	こめ油	にんじん からしな バクチョイ もやし たまねぎ にんにく しょうが	
								田芋 三温糖		いちご	
17	金	食缶ゼロの日				旧正月	冬	ターナムディンガク いちご			
		ビビンバ		米 麦							
		むぎごはん・そばろ	牛肉 みそ	こめ油 三温糖 ごま	しょうが						
		たまご・ナムル	卵	こめ油 ごま油	ほうれんそう にんじん もやし						
		ぎゅうにゅう	牛乳								
20	月	ワンタンスープ	豚肉 大豆蛋白	小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	だけのこ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ 干しいたけ しょうが ながねぎ タンカン	20	月	むぎごはん		米 麦	
		タンカン						牛乳			
		むぎごはん		米 麦				豆腐 豚肉 みそ	こめ油 ごま油 でん粉	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ にんにく	
		ぎゅうにゅう	牛乳					鶏糸卵 ハム	はるさめ 三温糖 ごま油	きゅうり もやし	
		マーボーだいこん						豚肉 鶏肉 豚脂 脱脂粉乳	でん粉 はるさめ ごま油 小麦粉	たまねぎ キャベツ	

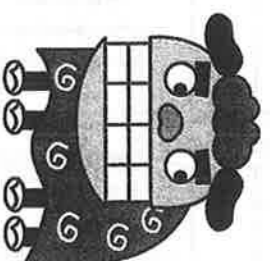
※給食費は期限内に納めましょう。 ※食材の都合により献立を変更することがあります。

冬<sup>はたら</sup>においしいにんじんには、からだによい働きがたくさんあります。 当てはまるものに○をつけましょう。

①肌<sup>はだ</sup>がきれいになる。 ②カゼをひきにくくなる。 ③ウンチ<sup>で</sup>が出にくくなる。 ④目<sup>め</sup>によい。



# 1月給食だより



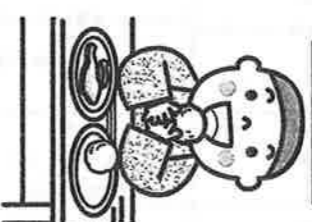
中の町言問聖場

1月24日  
～30日

## ◆ 学校給食のはじまり

皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、やまがたけんつるあかまち げんあかまち げんあかまち げんあかまち 山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）にある私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために無料で食事を提供したことからといわれています。その後、全国で実施されるようになりましたが、戦争による食料不足で中止されました。

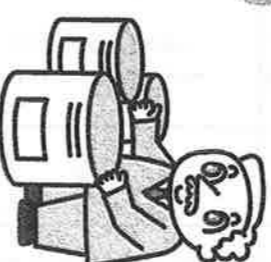
明治22年



## ◆ 全国学校給食週間とは

戦争が終わり、子どもたちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21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、冬休みに入ってしまったため、1か月後の1月24日からの1週間で「全国学校給食週間」とすることが決まりました。

現在



# 全国学校給食週間



## ◆ 学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし現在では、食べることが困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスの良い食事のお手本として、学校給食は“生きた教材”の役割を担っています。



## ◆ 昔の給食には、どんなものが出ていたのでしょうか？

### 【主食】

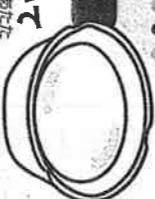
#### ○コッペパン



エネルギーを補うため、大きなコッペパンが定番でしたが、食べきれないという声もありました。揚げて、砂糖やきな粉をまぶした“揚げパン”は、今でも人気があります。（昭和25年ごろ～）

### 【飲み物】

#### ○ミルク



牛乳ではなく、牛乳から脂肪分を除いて粉にした脱脂粉乳に、砂糖などを加えて温めたもの。栄養はありましたが、独特のにおいと味で、あまり人気がありませんでした。（昭和20～30年代）

#### ○ソウメン



うどんとスパゲッティの間のような感じで食べました。（昭和38年ごろ～）

#### ○おかず

#### ○揚げ料理



※「ご飯(米飯)」が本格的に出るようになったのは、昭和50年代以降です。

昔は価格が安かったため、よく登場しました。硬くて臭みが強かったので、食べやすいうよう工夫して料理されました。（昭和20～50年代）

答え：○=①・②・④) にんじんなどの根

菜類は、おなかの調子をよくする食物繊維が多く含まれるため、ランチが出やすくなる

中の町小学校では、12月17日から20日まで学校給食週間を行いました。