



Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・東中・岩井中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

日 曜	献 立 名	体 の 中 で の 主 な は た ら き						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
7 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		679 23.0 2.2	841 31.3 2.7
	とんかつ(小40g・中職50g) ●パックソース	ぶた肉 大豆			パン粉	油			
	こまつなのおかかあえ	油あげ かつおぶし		こまつな にんじん		油			
	こんさいごまじる	とり肉 みそ		にんじん	ごぼう だいこん	さつまいも ごま 油			
8 木	東中学校 リクエストこんだて							684 24.7 3.0	856 28.9 3.6
	ポークカレーライス ※はっこう乳		はっこう乳			ごはん			
	(ごはん ポークカレー)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ りんご にんにく	じゃがいも 油			
	からあげ(2)	とり肉			しょうが	でんぷん 油			
	もやしとキャベツのサラダ			にんじん	もやし キャベツ	砂糖 油			
9 金	みそらーめんふううどん 牛乳		牛乳			ソフトめん		595 23.4 3.0	794 30.3 4.0
	(ソフトめん みそらーめんスープ)	ぶた肉 みそ		にんじん	もやし たまねぎ ねぎ にんにく とうもろこし		ごま油		
	にくしゅうまい(2・2・2・3)	ぶた肉			たまねぎ	パン粉 小麦粉			
	フルーツあんじん		乳		もも パインアップル	砂糖			
13 火	ミートサンド 牛乳		牛乳			パン		573 29.1 3.3	715 34.9 4.2
	(しよくパン タコミート)	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	砂糖 油			
	エビボールのスープ	えび ぎよ肉すりみ ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	でんぷん 砂糖			
	●さきさきチーズ		チーズ						
14 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		607 27.9 2.2	764 34.0 2.8
	あじのしおこうじカレーやき (小40g・中職50g)	あじ							
	とりにくとだいこんのもの	とり肉			だいこん	砂糖 油			
	にらたまみそしる	とうふ 卵 みそ	わかめ	にら にんじん	たまねぎ				
15 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		597 22.8 2.1	769 28.5 2.7
	ぎょうざ(2・2・2・3)	ぶた肉 とり肉			キャベツ たまねぎ	小麦粉 パン粉			
	ぶたキムチいため	ぶた肉 油あげ		にんじん にら	はくさい たまねぎ りんご にんにく もやし		ごま油		
	チンゲンサイとかまぼこのスープ	かまぼこ	わかめ	チンゲンサイ にんじん	えのきたけ ねぎ	でんぷん			
16 金	ごもくあんかけうどん		牛乳			ソフトめん		577 24.0 3.3	788 31.3 4.5
	(ソフトめん ごもくあんかけじる)	ぶた肉 かまぼこ			はくさい たまねぎ もやし えのきたけ しょうが	でんぷん	油		
	ちくわのいそべあげ(小30g・中職50g)	ちくわ	あおさ			てんぷら粉 でんぷん	油		
	ブロッコリーのでんぷあえ	かつおぶし		ブロッコリー にんじん		砂糖			
19 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		627 29.2 2.3	789 35.8 2.9
	さわらのさいきょうやき (小40g・中職50g)	さわら みそ							
	だいすのいそに	大豆 油あげ	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖 油			
	あすかじる	とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう しめじ はくさい ねぎ				
20 火	コッペパン 牛乳		牛乳			パン		663 27.7 2.8	805 33.2 3.5
	ポークコロッケ ●パックソース	ぶた肉			たまねぎ	じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油		
	キャベツとツナのサラダ	まぐろ		にんじん	とうもろこし キャベツ	砂糖 油			
	パンプキンポタージュ	とり肉	牛乳 クリーム	かぼちゃ パセリ	たまねぎ		油		
21 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		652 24.6 2.2	791 27.8 2.8
	とりのてりやき	とり肉				砂糖			
	れんこんのきんぴら	さつまあげ		にんじん	れんこん ごぼう	砂糖 ごま油			
	だいこんとわかめのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ		だいこん ねぎ えのきたけ				
22 木	ハヤシライス 牛乳		牛乳			ごはん 大麦		695 20.0 2.5	872 24.2 3.1
	(むぎごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも 油			
	キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ カリフラワー とうもろこし	砂糖 油			
	※レモンゼリー				レモン	砂糖 水あめ			
23 金	ちゃんぽんうどん 牛乳		牛乳			ソフトめん		612 23.4 3.5	768 28.5 4.5
	(ソフトめん ちゃんぽんスープ)	いか ぶた肉 かまぼこ		さやえんどう	たまねぎ キャベツ とうもろこし	砂糖 油			
	もやしのナムル			にんじん こまつな	もやし	砂糖 ごま 油			
	※チーズドック	卵	チーズ			小麦粉 砂糖 油			

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		

1月24日から30日 学校給食週間(がっこうきゅうしょくしゅうかん)											
26	月	世界の料理 韓国(かんこく)								661 26.2 1.7	824 32.0 2.2
		ビビンバどん 牛乳		牛乳				ごはん			
		(ごはん ビビンバどんのぐ)	ぶた肉 大豆		にんじん ほうれんそう	もやし しょうが にんにく		砂糖 でんぶん	ごま ごま油		
		ワンタンスープ	とり肉		にんじん	しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ		小麦粉			
		●ウエハース					小麦粉 砂糖	油			
27	火	平成15年頃 給食に こめパン 登場								783 37.7 2.8	908 43.4 3.3
		こめパン 牛乳		牛乳				こめパン			
		ハンバーグきのこソース	とり肉 ぶた肉 大豆			マッシュルーム たまねぎ		パン粉 砂糖	油		
		はなやさいサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー		砂糖	油		
		クリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ				
28	水	大正12年頃 えいようみそしる 美味(おい)しおこんだて								641 25.3 2.0	832 32.1 2.7
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
		しおこうじチキン(小40g・中職60g)	とり肉 大豆					小麦粉 パン粉	油		
		こんにゃくとしおこんぶのいためナムル	ぶた肉	こんぶ	にんじん こまつな			こんにゃく	ごま ごま油		
		えいようみそしる	とうふ とうにゅう 油あげ みそ		にんじん	はくさい ごぼう ねぎ だいこん	じゃがいも こんにゃく				
29	木	明治22年頃 最初の給食 おにぎり さけのしおやき おつけもの 昭和17年頃 すいとんじる								584 23.7 2.7	738 29.3 3.5
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
		さけのしおやき(小30g・中職40g)	さけ								
		たくあんともやしのあえもの			にんじん	だいこん もやし		砂糖	ごま		
		すいとんじる	ぶた肉 油あげ みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん しめじ ねぎ	小麦粉				
30	金	昭和43年頃 給食に ソフトめん 登場								679 23.5 3.4	769 28.8 2.7
		カレーうどん 牛乳		牛乳				ソフトめん			
		(ソフトめん カレーじる)	ぶた肉		にんじん	もやし たまねぎ			油		
		とうふナゲット(2)	とうふ とうにゅう ぎよ肉すりみ		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし		小麦粉 でんぶん	油		
		ヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		もも バイナップル ナタデココ	砂糖				

- 学校で分けるもの ※ 業者配送
・ おかずの()の数は、低学年(1~2年)、中学年(3~4年)、高学年(5~6年)、中学生・職員です。
・ 太字は茨城県産使用を予定しております。・ 材料の都合により献立内容が変更になる場合があります。
・ この献立表に記載されている食品は主な食品で、微量の調味料や加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵や乳等)等使用食品のすべてを記載しておりません。
・ ごはんやパン、残菜以外は学校で処分して下さい。
・ 魚料理には「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べて下さい。

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

今年(うま)はうま年!

うまのように野菜をたっぷり食べよう!

箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!

よく味わってうま味を感じよう!

茨城県立坂東清風高等学校のねぎを使っています

茨城県立坂東清風高等学校のねぎを無償で提供していただき、1月15日の「チンゲンサイとかまぼこのスープ」に使用予定です。生徒のみなさんが、自分たちが育てたねぎが給食に使われることをとても喜んでます。生徒のみなさんが、一生懸命育てた「ねぎ」をおいしくいただきますしょう。

有機野菜の紹介 ※(坂)は坂東市産
1月28日(水)の「えいようみそしる」に使われている「じゃがいも」「にんじん(坂)」「だいこん(坂)」は農薬や化学肥料を使わずに育てられたものです。農家さんが手間と時間をかけて一生懸命作ってくださった野菜を味わっていただきますしょう。

1/24~1/30は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり
明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

支援物資による学校給食の再開
戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日から1週間で「全国学校給食週間」とすることになりました。

バラエティー豊かな献立内容に
昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

おにぎり 焼き魚 漬物 (明治22年ごろ)
五色ごはん 味噌みそ汁 (大正12年ごろ)
ミルク トマトシチュー (昭和22年ごろ)
コッペパン・ミルク クジラの電田揚げ せん切りキャベツ (昭和25~30年ごろ)
ミートスパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ (昭和40~50年ごろ)
カレーライス 牛乳・塩もみ ゆで卵 (昭和51年ごろ)

このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健康に成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。