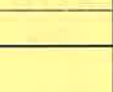
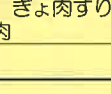
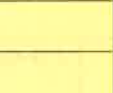
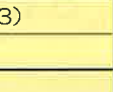
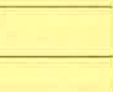




Bブロック (七重小・弓馬田小・神大実小・岩井第一小・岩井第二小・長須小)

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)
		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	東中学校 リクエストこんだて						684 24.7 3.0
	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	
8	木	ごはん 牛乳 とんかつ(小140g・中職50g) ●パックソース	ぶた肉 大豆			ごはん		679 23.0 2.2
	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	
9	金	ごもくあんかけうどん (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	ソフトめん でんぷん	油	577 24.0 3.3
	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		
13	火	タコライス 牛乳 (ごはん タコミート)	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	ごはん		684 28.7 2.6
	エビボールのスープ	えび ぎょ肉すりみ ぶた肉		にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	砂糖	油	
	●さきさきチーズ		チーズ					
14	水	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん		597 22.8 2.1
	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		
15	木	ごはん 牛乳 あじのしおこうじカレーやき (小140g・中職50g)	あじ	牛乳		ごはん		607 27.9 2.2
	とりにくとだいこんのもの	とり肉			だいこん	砂糖	油	
	にらたまみそじる	とうふ 卵 みそ	わかめ	にら にんじん	たまねぎ			
16	金	みそらーめんふううどん 牛乳 (ソフトめん みそらーめんスープ)	ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん	ソフトめん	ごま油	595 23.4 3.0
	にくしゅうまい (2・2・2・3)	ぶた肉			もやし たまねぎ ねぎ にんにく とうもろこし			
	フルーツあんじん		乳		たまねぎ	パン粉 小麦粉		
					もも パインアップル	砂糖		
19	月	コッペパン 牛乳		牛乳		パン		663 27.7 2.8
	ポークコロケ ●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	
20	火	ごはん 牛乳 さわらのさいきょうやき (小140g・中職50g)	さわら みそ	牛乳		ごはん		627 29.2 2.3
	だいのすのいそに	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			
21	水	ハヤシライス 牛乳 (むぎごはん ハヤシシチュー)	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト	ごはん 大麦		695 20.0 2.5
	キャベツとコーンのサラダ			にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	じゃがいも	油	
	※レモンゼリー				キャベツ カリフラワー とうもろこし	砂糖	油	
					レモン	砂糖 水あめ		
22	木	ごはん 牛乳		牛乳		ごはん		652 24.6 2.2
	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じる	とうふ 油あげ みそ	わかめ		だいこん ねぎ えのきたけ			
23	金	ちゃんぽんうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんぽんスープ)	いか ぶた肉 かまぼこ	牛乳	さやえんどう	ソフトめん	油	612 23.4 3.5
	もやしのナムル			にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま 油	
	※チーズドック	卵	チーズ		もやし	砂糖	油	
						小麦粉 砂糖		

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)	
		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	平成15年頃 給食に こめパン 登場								783 37.7 2.8
	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 ふた肉 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			
27 火	世界の料理 韓国(かんこく)								661 26.2 1.7
	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 でんぷん	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		
28 水	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
	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			
29 木	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
	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 ごまつな		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			
30 金	昭和43年頃 給食に ソフトめん 登場								679 23.5 3.4
	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 ぎょう肉すりみ		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	小麦粉 でんぷん			
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト クリーム		もも パインアップル 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 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!

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りました。

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治 22 年ごろ)

五色ごはん
栄養みそ汁
(大正 12 年ごろ)

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 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

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)

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14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いました。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29日(木)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。

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。

ミートパゲッティ
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、健やか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。