

# 令和5年1月 わくわくランチだより



高取小学校

学校給食指導目標		手洗いをしっかりしよう							
食に関する指導目標		寒さに負けない食事をしよう							
日曜	こんだてめい 献立名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだをつくるもとになる食品		(みどり)おもにからだの調子を整えるもとになる食品		(き)おもにエネルギーのもとになる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 脂質	
11水	ごはん ぎゅうにゅう あいちのポークウインナー ケチャップに ジャーマンポテト	637	ポークウインナー	ぎゅうにゅう			ごはん		
	キャベツとベーコンのスープ		ベーコン		パセリ にんじん にんじん	たまねぎ エリンギ キャベツ たまねぎ コーン	じゃがいも	あぶら	
	ピーチミニゼリー		ぶたにく					ピーチミニゼリー	
12木	こがたロールパン ぎゅうにゅう	691		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		
	アンサンブルエッグ		たまご ベーコン	チーズ ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	
	ごもきんびら		ぶたにく	にんじん さやいんげん		こんにゃく ごぼう	さとう	ごまあぶら ごま	
	おしるこ みかん					あずき みかん	もち さとう		
13金	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき	616	ぶり	ぎゅうにゅう			むぎごはん		
	こまつなのおひたし		かつおぶし		こまつな にんじん	もやし	さとう		
			ぶたにく いか まめみそ	にんじん さやいんげん		だいこん しょうが	さといも さとう		
16月 授業参観代休日									
17火	ごはん ぎゅうにゅう まぐろとだいたいのあげに	601	まぐろ だいた	ぎゅうにゅう			ごはん		
	きりぼしだいこんのごまあえ			さやいんげん ほうれんそう もやし	しょうが きりぼしだいこん もやし	さとう	ごま		
	なまゆばのすましじる		なまゆば	みつば にんじん	ほししいたけ				
18水	ごはん ぎゅうにゅう わふうコロッケ	739		ぎゅうにゅう			ごはん		
	かわりきんびら		ぶたにく はんぺん	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま		
	ぎゅうどん		ぎゅうにく かまぼこ	にんじん	いとこんにゃく たまねぎ しょうが	さとう			
19木	きしめん ぎゅうにゅう あかしやえびのかきあげ	668	あかしやえび だいた	ひじき	にんじん みつば	たまねぎ	きしめん		
	さんしょくごまあえ		とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん	こまつな にんじん	はくさい	さとう	ごま	
	ごもきしめんじる			にんじん ねぎ	はくさい ほししいたけ				
20金	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき わふうひじきサラダ	645	さば ミックスみそ	ひじき	にんじん	えだまめ コーン	ごはん		
	のっぺいじる		とりにく とうふ ちくわ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さとう こめこ	ごまドレッシング		
23月	きんめロウカットげんまい ごはん ぎゅうにゅう	698		ぎゅうにゅう			きんめロウカット げんまいごはん		
	れんこんサンドフライ		とりにく		れんこん たまねぎ しいたけ	パンこ でんぷん こむぎこ	あぶら		
	ふくじんづけ		ぶたにく とりにく とうにゅう	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ かぶ しめじ	じゃがいも	カレールウ		
	いちごのレアチーズ			いちごの レアチーズ					
24火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき	602	ぶたにく	ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん		
	りっちゃんサラダ		ハム かつおぶし	しおこんぶ	にんじん ミニトマト	キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	
	あいちのいわしいりつみれじる		いわしのつみれ なまあげ まめみそ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい ほししいたけ しょうが				
25水 高浜のとりめしを味わう学校給食の日									
25水	とりめし ぎゅうにゅう	606	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう		しょうが	ごはん さとう		
	にぎすフライのレモン煮		にぎす		レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
	キャベツのみどりあえ			なめしのもと	キャベツ				
	ふたまじる		かまぼこ	わかめ	ねぎ にんじん	えのきたけ	しらたまふ		

日 曜	こん 献 だて 立 めい 名	エネルギー kcal	(あか)おもにからだを つくるものになる食品		(みどり)おもにからだの 調子を整えるものになる食品		(ぎ)おもにエネルギーの ものになる食品	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
			肉・魚・卵 大豆・大豆製品 たんぱく質	牛乳・乳製品 小魚・海そう 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実 脂質
26 木	こめこパン ぎゅうにゅう とりにくのてりやき	581		ぎゅうにゅう			こめこパン	
	ブロッコリーのソテー		ベーコン		ブロッコリー にんじん	キャベツ にんにく	さとう でんぷん	オリーブあぶら
	やさいごろごろまめストローネ		ウインナー だいず		ほうれんそう トマト	キャベツ ひよこまめ あおえんどう あかいんげん	じゃがいも	オリーブあぶら
	コーヒーぎゅうにゅうのもと						コーヒーぎゅうにゅう のもと	
27 金	ごはん ぎゅうにゅう	675		ぎゅうにゅう			ごはん	
	しょうろんぼう(1・2)		ぶたにく			たまねぎ キャベツ しょうが	はるさめ さとう でんぷん	あぶら
	はるさめサラダ				にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら
	マーボー豆腐		とうふ ぶたにく まめみそ		ねぎ にんじん	たまねぎ たけのこ きくらげ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら
30 月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに	603		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ひじきのいために		いわし		あかしそ	うめぼし	さとう でんぷん	
	ふゆやさいのみそしる		あぶらあげ	ひじき	にんじん	ほししいたけ コーン えだまめ	さとう	ごまあぶら
			とうふ あぶらあげ まめみそ		にんじん かぶのは こまつな	かぶ れんこん ごぼう	さとも	
31 火	ごはん ぎゅうにゅう	585		ぎゅうにゅう			ごはん	
	ビビンバのぐ		ぶたにく		チンゲンサイ	ほししいたけ もやし にんにく しょうが	さとう	くろごま ごまあぶら
	きんしたまご わかめスープ		たまご				さとう	
	アセロミニゼリー		とうふ とりにく わかめ		ねぎ にんじん	たまねぎ	アセロミニゼリー	

\* 材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食回数 14回



## 学校給食について知ろう!

1月24日～30日は全国学校給食週間です

このように、教育的な効果が期待される学校給食ですが、もともとは、お腹を空かせた子どもたちのために、学校の昼食を提供したことが始まりでした。

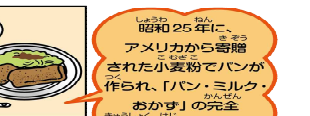
## 学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現在・鶴岡市）の大督寺の中に建てられた私立の忠愛小学校で始まりまし。大督寺のお坊さんが家々を回りお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施でき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

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、昭和21年に、アメリカのLARA（アジア救済公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としました。しかし、昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



## 学校給食は教育活動に

ともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

昭和29年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わり

