



2022年

1月分献立予定表

上板町学校給食センター ホームページ
<https://www.townkamiita.jp/soshiki/kyouiku/gakkokyusyokucenter/>

こんだてめい		ざいりょうめい				栄養価 (小学校 (3・4年生))	
日	曜日	あか	おもに体をつくるものとなる	みどり	おもに体の調子を整えるものとなる	きいろ	おもにエネルギーのものとなる
		主食・おかず・牛乳	魚・肉・たまご・豆・豆製品など	牛乳・乳製品・小魚・海そうなど	色のこい野菜	その他の野菜・果物・きのこ	こく類・いも類・さとう・菓子
11	火	★ごはん 牛乳 魚の塙こうじ焼き 紅白なます 白玉ぞうに	はまち 油あげ かまぼこ 油あげみそ	牛乳	にんじん にんじんねぎ	だいこん ゆず果じゅう はくさい	米 さとう 白玉さといも
12	水	コッペパン 牛乳 デミグラソースハンバーグ コールスローサラダ ★コンソメスープ メープルジャム	ハンバーグ ベーコン	牛乳	にんじん チングンサイ にんじん	キャベツ キュウリ コーン もやし たまねぎ	パン さとう コールスロードレッシング メープルジャム
13	木	小型アップルパン 牛乳 ちくわのいそべあげ わかめうどん しょうがすあえ	ちくわ とり肉 油あげ	牛乳 青のり わかめ	にんじん にんじんねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ もやし しょうが	パン 天ぷらこ うどん さとう
14	金	ポークカレー 牛乳 ひじきサラダ	ふた肉 白いんげん豆 ツナ	たまねぎ にんじん	にんにく キャベツ	しょうが たまねぎ えだ豆 きゅうり	米 じゃがいも さとう
17	月	ごはん 牛乳 さわらのフライ (パックソース) おひたし さつま汁	さわらフライ とり肉 みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん にんじんねぎ	はくさい こぼう たまねぎ しめじ	米 油 さとう さつまいも
18	火	ごはん 牛乳 ★すき焼き ★すだちすあえ 味付けのり ★青りんごゼリー	牛肉 とうふ	牛乳 しらすぼし のり	にんじん	こんにゃく はくさい キャベツ キュウリ すだち果じゅう	米 ふ さとう さとう 青りんごゼリー
19	水	なると金時パン 牛乳 タンドリーチキン すだち香るキャロットラペ 大根わくわくスープ	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ パセリ	すだち果じゅう たまねぎ だいこん はくさい しめじ	パン さつまいも さとう
20	木	コッペパン 牛乳 いわしのトマトに ポテトスープ りんご クリーム	いわしのトマトに ベーコン	牛乳	にんじん チングンサイ パセリ	たまねぎ りんご	パン じゃがいも クリーム
21	金	ごはん 牛乳 肉じゃが ごぼうとひじきのサラダ のりつくだに レモンムース	ふた肉 さつまあげ	牛乳 ひじき のり	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく ごぼう キャベツ キュウリ コーン	米 じゃがいも さとう ごまドレッシング ムース
24	月	▲城北ガバオライス 牛乳 どろどろ目玉焼き ☆どう乳みそスープ かためきチーズ (中)	とり肉 だいす 目玉焼き ベーコン みそ 豆乳	牛乳 チーズ	ピーマン パプリカ にんじん こまつな	たまねぎ たまねぎ しめじ まいたけ	米 さとう オリーブ油
25	火	ごはん 牛乳 焼きさば (パックすだち) ならえ ふしめん汁 クリームブッセ	さば 油あげ とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	すだち果じゅう こんにゃく ごぼう キャベツ キュウリ コーン ほししいたけ たまねぎ	米 さとう ふしめん クリームブッセ
26	水	小型コッペパン 牛乳 ★徳島ラーメン ★肉春巻 きゅうりのかおりづけ	ふた肉 春巻	牛乳	にんじん チングンサイ ねぎ	たまねぎ きゅうり	パン ちゅうかめん さとう 油 ごま油
27	木	黒とうパン 牛乳 オムレツ (パックチャップ) 和風サラダ ★野菜スープ	オムレツ ベーコン	牛乳	にんじん にんじん チングンサイ	キャベツ キュウリ たまねぎ もやし えのきだけ	パン こくどう 和風ドレッシング
28	金	★えびピラフ 牛乳 ★冬野菜のシチュー フルーツポンチ まっちゃん (中)	えび とり肉 白いんげん豆	牛乳 牛乳	にんじん にんじん プロッコリー	にんにく たまねぎ コーン グリンピース かわフワ はくさい かぶ みかん パイン もも	米 麦 ゼリー ベシャメールソース
31	月	ごはん 牛乳 さばのみぞれに 切りぼし大いこのすのもの ☆まめまめみそしる	さばのみぞれに 切りぼし大いこのすのもの とうふ 油あげ みそ 豆乳	牛乳 わかめ しらすぼし にんじん にんじん こまつな	にんじん にんじん こまつな	切りぼし大いこん きゅうり すだち果じゅう たまねぎ しめじ	米 さとう 623 25.6

※献立名に付いている★は中学3年生からのリクエスト献立、☆は夏休みに実施した献立コンテストの入賞献立、△は高志小学校4年生、▲は城北高校2年生のみなさんが考えてくれた献立です。

1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大誓寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきましたが、戦争の影響で中断されました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

中学3年生に聞きました!「卒業までにもう一度食べたい給食
1月から3月の献立にとりいれますのでおたのしみに!
献立表の★マークが目印です!

主食部門
1位 阿波ギューませごはん
2位 あげパン
3位 わかめごはん

副菜部門
1位 ミネストローネ
2位 ぶたじる
3位 海そうサラダ

主菜部門
1位 とり肉のネギソースあえ
2位 からあげ
3位 徳島ラーメン

デザート部門
1位 お米のタルト
2位 フルーツポンチ
3位 バイナップル

昭和22年ごろ

LARA がつし 乳の脱脂粉乳にゅうしん かんづつ つづく 乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」を湯で溶いたもので、特有の風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ

ミルク・おかずの「完全栄養食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

昭和51年ごろ

昭和51年に米飯(ご飯)が正式導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る登場で、ご飯とおかずの両方に調理するため、回数が多くありませんでした。

昭和40年ごろ

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん(ソフトヌードル)が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

音の給食を見てみよう!

音の給食を見てみよう!

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。
※アレルギーの原因となる物質(牛乳・卵・小麦など)を使用しています。
※コッペパンには、徳島県産の米粉が10%含まれています。

1月の徳島県から無償提供いただいた県産食材は、「さわらフライ」「味付けのり」「のりつくだに」「パックすだち」「カットわかめ」です。地域の恵みに感謝しながらいただきましょう。

学校給食に関するご意見、お問い合わせは…上板町学校給食センター TEL (088) 694-2279