

令和4年度 1月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきましょう。

日曜	こんだて名		食べ物のほたらき						献立からのメッセージ
	主食	副食 デザート	体をつくる (あか)		体の調子を整える (みどり)		エネルギーのもと になる (きいろ)		
			魚・肉・たまご・豆・豆腐 製品など	牛乳・乳製品 ・小魚・海草など	色の濃い野菜	その他の野菜・果物	こく類・いも類 さとう	油類	
6 金	ごはん	焼きカレー 肉と豆腐 さといものみそ汁	カレー ぶた肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが だいこん 白ねぎ こんにゃく	米 さとう さといも でんぶん	油	今日から、3学期の給食がスタートしました。寒さ厳しい季節ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はぐっすり寝て、心も体も元気な1年にしましょう！
10 火	ごはん	黒豆がんも 紅白なます かぶの白玉汁	大豆 黒豆 かまぼこ	牛乳	にんじん	だいこん ゆず かぶ まいわけ 白ねぎ	米 さとう もち	ごま	今日の給食は「おせち料理」をイメージした献立です。おせち料理には、そのひとつひとつに、健康や長生きなど、さまざまな意味や願いが込められています。
11 水	小型 アップル パン	とりのたらこ焼き らっきょうサラダ けんちんうどん	とり肉 ちくわ たらこ ツナ 油あげ	牛乳	こまつな にんじん	きゃべつ 白ねぎ だいこん ごぼう らっきょう りんご とうもろこし	小麦粉 さといも うどん	マヨネーズ	冬野菜が甘いのは、野菜が寒さから身を守るため、蓄えていたでんぶんを糖分に変えるからだそうです。野菜の甘みを確認しながら、給食をいただきます。
12 木	ごはん	チーズオムレツ ドライカレー コンソメスープ	たまご 牛肉 ぶた肉 ひよこ豆 ベーコン	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 白ねぎ だいこん きゃべつ	米 じゃがいも	油	ドライカレーは給食初登場！一般的なカレーに比べ水分が少ないのが特徴です。ひよこ豆やしきを食材に加え、鉄分がしっかりとれるカレーに仕上げます。
13 金	ごはん	さつまいもと大豆のあげ煮 だいこんサラダ きゅうかつのみそ汁	大豆 かまぼこ ちくわ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	きゃべつ もやし だいこん 白ねぎ	米 さとう さつまいも でんぶん	油 ごま マヨネーズ ドレッシング	「みそ汁一杯 三里の力」ということわざには、みそ汁は三里(約12km)を歩く力になるほど栄養豊富で、健康を育むパワーがあるという意味があります。
16 月	ごはん	しゅうまい フロッコリーのこまだれ ちゅうかスープ	魚すりみ とり肉 豆腐 みそ	牛乳	フロッコリー にんじん	たまねぎ 白ねぎ はくさい たけのこ とうもろこし しめじ	米 さとう 小麦粉	ごま	【学校給食週間マメ知識 その①】 日本で給食が始まったのは明治22年。山形県の寺に作られた小学校で、子どもたちに昼食を提供したのが始まりです。
17 火	ごはん	いわしフライ はくさいのゆずあえ 長いものみそ汁	いわし とうふちくわ かつおぶし みそ	牛乳 こんぶ わかめ	ほうれんそう にんじん	はくさい もやし 白ねぎ ゆず	米 長いも 小麦粉 パン粉	油	【学校給食週間マメ知識 その②】 給食が始まった頃の献立は、おにぎり・焼魚・漬物だったそうです。住民から寄付された米や川魚が使われていました。
18 水	小型 米粉 パン	タンドルーチキン りんごヨーグルト しょうゆラーメン	とり肉 ぶた肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん	にんにく しょうが 白ねぎ じゃべつ もやし たけのこ きくらげ りんご みかん アロエ	米粉 ラーメン		【学校給食週間マメ知識 その③】 昭和45年頃まで、給食には、たんばく質やカルシウムを摂取するため、お湯で溶いた脱脂粉乳が出されていました。
19 木	ごはん	はまちの塩こうじ焼き れんこんのみそいため あごちくわのみぞれ汁	はまち ぶた肉 あごちくわ みそ	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく れんこん だいこん はくさい こんにゃく 白ねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん	ごま油 ごま	【学校給食週間マメ知識 その④】 1/24~30の学校給食週間は、戦争が終わった翌年の昭和21年に、給食が再開されたことを記念して始まりました。
20 金	ゆかり ごはん	ししゃも天ぷら おひたし 白ねごとかぶのポターージュ	ししゃも かつおぶし ベーコン	牛乳 あおさ スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	きゃべつ もやし 白ねぎ かぶ 赤しそ	米 さとう 小麦粉 じゃがいも	油 バター	【学校給食週間マメ知識 その⑤】 栄養不足を補うために始まった給食ですが、現在では望ましい食習慣について学ぶ学習時間として実施されています。
23 月	ごはん	かぼちゃコロッケ 海そうサラダ ミネストローネ ミルクメクココア	ぶた肉 かまぼこ ウィンナー	牛乳 わかめ こんぶ のり	かぼちゃ にんじん パセリ トマト	だいこん 白ねぎ セロリ じゃべつ たまねぎ	米 さとう マカロニ パン粉 じゃがいも ココア	油 オリーブ油	【学校給食週間特別献立】 赤崎中学校の給食 『人気のメニューを つめこんだ給食』
24 火	ごはん	スタミナなっとう フロッコリーのこまあえ とん汁 お米のタルト	とり肉 なっとう ぶた肉 みそ	牛乳	青ねぎ フロッコリー にんじん	にんにく しょうが きゃべつ だいこん こんにゃく 白ねぎ	米 さとう じゃがいも タルト	ごま油 ごま ドレッシング	【学校給食週間特別献立】 東伯中学校の給食 『みんな大好き 栄養たっぷり給食』
25 水	星空舞 ごはん	とりのからあげ チーズサラダ 海そうと豆腐のみそ汁 みかん	とり肉 豆腐 油あげ みそ	牛乳 チーズ	フロッコリー こまつな にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 白ねぎ みかん	米 でんぶん じゃがいも	油 ドレッシング マヨネーズ	【学校給食週間特別献立】 浦安小学校の給食 『ふるさと食材 満喫メニュー』
26 木	わかめ ごはん	ハンバーグ りっちゃんサラダ はるさめスープ シュークリーム	とり肉 ぶた肉 ハム かつおぶし	牛乳 わかめ こんぶ	トマト にんじん	たまねぎ じゃべつ きゅうり 白ねぎ もやし えのきたけ とうもろこし	米 さとう はるさめ シュークリーム	ドレッシング	【学校給食週間特別献立】 赤崎小学校の給食 『カラフルな給食』
27 金	ごはん	ふたにくとレンコンのめもの フロッコリーとカリフラワーのあえもの 大根のみそ汁	ぶた肉 とうふちくわ みそ	牛乳 わかめ	フロッコリー にんじん	にんにく しょうが れんこん 白ねぎ カリフラワー だいこん	米 さとう でんぶん じゃがいも	ドレッシング 油	【学校給食週間特別献立】 船上小学校の給食 『今が旬！野菜 たっぷりこんだて』
30 月	ごはん	たっぷり野菜の豚キムチ ほうれん草の白和え さつま汁風みそ汁 二十世紀梨ゼリー	ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ニラ ほうれんそう にんじん	にんにく もやし はくさいキムチ だいこん ごぼう 白ねぎ こんにゃく しいたけ	米 さつまいも ゼリー	ごま油 ごま	【学校給食週間特別献立】 聖郷小学校の給食 『野菜たっぷり給食』
31 火	ごはん	フロッコリーのチーズ焼き 海そうと野菜のサラダ 冬野菜のシチュー いちごクレープ	とり肉 ベーコン ツナ	牛乳 チーズ わかめ	フロッコリー にんじん ちんげんさい パセリ	だいこん もやし きくらげ たまねぎ とうもろこし	米 じゃがいも クレープ	オリーブ油	【学校給食週間特別献立】 八橋小学校の給食 『冬でも健康にすごせる いろどり給食』

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。



昭和の給食

時代とともに変化してきた学校給食。年代により、思い出のメニューもさまざまではないでしょうか？おうちの方や先生に、子どもの頃の給食を聞いてみませんか？



パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に溶いて作るミルクとおかず一品という献立が多かったようです。くじら肉もよく登場しました。先割れスプーンで食べました。



パンに合わせた洋風メニューがよく出ました。飲み物も牛乳に変わり、学校給食用の個包装チーズも作られ、乳製品が家庭に普及するきっかけにもなりました。



米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとも豊かになりました。はしも使われるようになりました。