



Main table containing menu items, ingredients, and nutritional values. Includes sections for '下妻市のみ提供', '鏡開き献立', '減塩献立', '郷土料理', and '全国学校給食週間'.

◆1月31日(水)に1月分給食費の口座振替をします。残高の確認をお願いいたします◆

| 日曜 | 献立名   | 主な材料と食品分類        |                   |                                |                                   |                   |                    | 調味料他   | 栄養価              |        |
|----|---|------------------|-------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------|--------------------|--|------------------|--------|
|    |   | 主に体をつくる          |                   | 主に体の調子を整える                     |                                   | 主にエネルギーになる        |                    |  | エネルギー (kcal)     | 食塩 (g) |
|    |   | (1群) 魚・肉・卵・豆・豆製品 | (2群) 牛乳・小魚・海藻     | (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       | (6群) 油脂            |  |                  |        |
| 26 | ★ 下妻市産のローズポークを使いました！<br>ローズポーク丼 (ごはん、ローズポーク丼の具)<br>牛乳<br>きなこ<br>さつまいも<br>たくあん和え | 豚肉               | 牛乳                | にんじん                           | たまねぎ 枝豆 ねぎ                        | ごはん<br>しらたき 砂糖    | 油                  | しょうゆ 酒 和風だし                                    | 948              | 2.8    |
| 29 | 塩ちゃんぽんうどん (ソフトめん 塩ちゃんぽん汁)<br>コーヒー牛乳<br>ピザまん<br>こんにゃくのピリ辛炒め                      | 豚肉 かまぼこ<br>いか    | 牛乳                | にんじん<br>チンゲンサイ                 | しょうが もやし 白菜 ねぎ<br>干しいたけ にんにく たけのこ | ソフトめん<br>コーヒー牛乳の素 | ごま油<br>豚脂 油        | しょうゆ みりん 酢 塩<br>とんこつスープ 鶏がらだし<br>酒 塩 こしょう しょうゆ | 799              | 3.4    |
| 30 | ポークカレーライス (麦ごはん、ポークカレー)<br>牛乳<br>チーズフォンデュクロック<br>ふくじん和え                         | 豚肉               | 牛乳<br>チーズ<br>脱脂粉乳 | にんじん<br>ブロッコリー                 | たまねぎ パパイア<br>にんにく りんご             | ごはん 麦<br>じゃがいも 砂糖 | 油                  | カレールー ソース                                      | 929              | 3.6    |
| 31 | 米パン<br>発酵乳<br>チキンカツ (ソース)<br>イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング)<br>コーンクリームスープ               | 鶏肉 卵             | 発酵乳               | ブロッコリー<br>赤ピーマン<br>にんじん<br>パセリ | きゅうり キャベツ<br>とうもろこし たまねぎ          | 米パン<br>パン粉        | 油<br>ドレッシング<br>バター | 塩 こしょう ソース<br>洋風だし 塩 こしょう<br>コーンスープの素          | 763              | 3.3    |
|    |   |                  |                   |                                |                                   |                   |                    | 今月のたんぱく質平均<br>脂質平均                             | 30.5 g<br>24.2 g |        |

★ 今月の常総市・下妻市産食材：米、白菜、キャベツ、大根、小松菜、水菜、チンゲン菜、味噌、人参、ゆず (太字で表記しています)

★ 茨城県産食材：牛乳、鶏肉、豚肉、卵、もやし、しめじ、にら、さつまいも、ねぎ、ほうれんそう

毎月19日は食育の日です



◎材料の都合により、献立内容が変更になる場合もあります。  
◎この献立表に記載されている食品は、主な食品で、家庭で調理をする際に参考にしていただくことを目的としておりますので、微量の調味料や、ハンバーグや春巻きなどの加工品に含まれているアレルギーに由来する食品(卵・乳など)等、使用食品の全てを記載しておりません。

# 1月 給食だより

あけましておめでとうございます。冬休み中は、白米の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ(辰)」にちなみ、一人一人が給食の「たつ(達)」人を自指してみませんか？



## 1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大善寺というお寺の中にあった小學校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、「昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしま

いました。戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救済公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開しました。時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきましょう。

- ★ 昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは1月24~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。
- ★ 昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

### 昭和22年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

### 昭和25年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッパン・ミルク・カレーシチュー

### 昭和40年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになり、脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

### 昭和50年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

★ 子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17(2005)年に「食育基本法」が成立。平成20(2008)年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました(2009年4月1日施行)。

## にほんかくち 日本各地の郷土料理

いしる鍋

いしかわけん 石川県

今月の郷土料理は、石川県です。石川県北部に位置する能登半島は日本海と富山湾に面しており、「天然のいけす」と呼ばれるほど魚介類が豊富にとれる場所です。「いしる」は、石川県能登地方で作られているしょうゆで、イワシやサバ、アジなどの魚介類を塩漬けし、発酵・熟成させたものです。秋田県の「しよつづつ」と香川県の「いかなご醤油」とともに、日本三大魚醤の一つです。「いしる」は、魚介のうまみがとけ込んだ独特の香りや深みのある味が特徴で、刺身や一夜干し、煮物などのほかに、旬の魚介と野菜を煮た「いしる鍋」や「いしるの貝焼き」は地元の冬の定番料理です。また、大根やなす、かぶをいしるに漬けた「べん漬け」も有名な郷土料理です。給食では、いかにいしるで作った団子が入った「いしる鍋」がです。石川県の味を味わってみましょう。