



日曜	こんだて名	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			
9	★ しもつまし のみ ていきょう ★ ごはん 牛乳 はるまき ホイコーロー かきたまスープ		牛乳		たまねぎ キャベツ もやし たけのこ	ごはん		しょうゆ しょうゆ テンメシジャン オイスターソース さけ トウバンジャン とりがらだし さけ しお ごしょう	748	1.7
10	こめパン はっこうにゅう チキンカツ(ソース) マカロニサラダ(ごまドレッシング) コーンクリームスープ	とりにく たまご まぐろあぶらづけ	はっこうにゅう	にんじん にんじん	きゅうり たまねぎ とうもろこし たまねぎ	こめパン パンこ マカロニ	あぶら ドレッシング バター	しお ごしょう ソース しお ようふうだし しお ごしょう コーンスープのもと	665	2.6
11	★ かгамびらき こんだて ★ 1がつ11にちは おしょうがつに かざっていた おもちを たべるひ です。 ごはん(のりのつくだに) 牛乳 わかさぎフリッター 1~4年(2) 5年~(3) にくじゃが どうじける		のり 牛乳			ごはん さとう		しょうゆ みりん す かつおだし ごまごこ でんぶん さとう しお さとう もちこめこ でんぶん	675	2.5
12	★ 郷土料理(石川県) ★ じょうそう ちいきのうぎょう しんこうきょうぎかい より 「はくさい」を ていきょうして いただきました。 ごはん 牛乳 とりのてりやき ひじきのいために いしるなべ	とりにく ふたにく だいず あらあげ	牛乳	にんじん	にんにく	ごはん		しょうゆ さけ みりん しょうゆ みりん わふうだし みりん いしる しょうゆ さけ しお わふうだし こんだし	592	2.3
15	しおちゃんぽんうどん (ソフトめん しおちゃんぽんじる) コービー牛乳(牛乳コービー牛乳のもと) ピザまん だいごんサラダ(しおドレッシング)	ふたにく かまぼこ いか	牛乳 チーズ	にんじん チンゲンサイ	しょうが もやし はくさい にんにく ねぎ ほししいたけ たけのこ	ソフトめん コービー牛乳のもと ごまごこ さとう	ごまあぶら とんし あぶら	とんこつスープ とりがらだし さけ しお ごしょう しょうゆ トマトケチャップ トマトペースト	632	2.9
16	わかめごはん 牛乳 ツナいりあつやきたまご おかかあえ とりだんこのみそしる もちクリームアイス	ふたにく たまご まぐろあぶらづけ かつおぶし	わかめ 牛乳	ほうれんそう にんじん にんじん こまつな	もやし はくさい ねぎ だいごん たまねぎ	ごはん さとう さとう		しお す しょうゆ す かつおぶし にほし しょうゆ しお	744	3.3
17	しょくパン(ミルククリーム) 牛乳 とりにくのこうそうやき コーンソテー ミネストローネ	とりにく	牛乳 チーズ	にんじん にんじん トマト	にんにく たまねぎ たまねぎ えだまめ カリフラワー とうもろこし にんにく たまねぎ キャベツ セロリー エリンギ	しょくパン でんぶん パンこ さとう とうもろこし	あぶら バター	しお ごしょう しょうゆ しお ごしょう ようふうだし トマトケチャップ トマトピューレ ようふうだし しお ごしょう	683	2.8
18	ピビンパどん (ごはん ピビンパどんのく) 牛乳 はるまきスープ みかん	ふたにく だいず たまご みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	もやし にんにく しょうが	ごはん	あぶら ごまあぶら	みりん トウバンジャン さけ しょうゆ しょうゆ ちゅうだし とりがらだし しお ごしょう	635	1.9
19	★ しょくいくのひ ★ まいつき 19にちは しょくいくのひです。 ポークカレーライス (ごまごごはん ポークカレー) 牛乳 チーズフォンデュコロケ ふくじんあえ	ふたにく	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ パパイア にんにく りんご	ごはん ジャがいも さとう むぎ	あぶら	カレールウ ソース	740	2.9
22	しょうゆラーメン (ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ) 牛乳 ぼうぎょうざ こんにゃくのピリからいため	ふたにく なると	わかめ 牛乳	にんじん	もやし メンマ ねぎ たまねぎ とうもろこし にんにく	ちゅうかめん	あぶら	しょうゆ とりがらだし ごしょう しお しょうゆ みりん さけ わふうだし トウバンジャン	611	3.4
23	ごはん 牛乳 しるみぎかなのゆずソース じゃがいものそばろに とりごぼうじる	ふたにく だいず たまご みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	ゆず たまねぎ しょうが えだまめ ごぼう ねぎ しめじ	ごはん	あぶら ごまあぶら	みりん しょうゆ みりん わふうだし しょうゆ みりん さけ しお かつおぶし	712	2.0
24	★ ぜんこく がっこうきゅうしょくしゅうかん(1がつ24にち~1がつ30にちまで) ★ あげパン 牛乳 コーンサラダ(たまねぎドレッシング) ツナときのこのわふうスパゲッティ ヨーグルト		牛乳	にんじん にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ エリンギ たまねぎ にんにく	コッパン さとう	あぶら ドレッシング バター	しょうゆ さけ わふうだし しるワイン	662	2.6
25	★ しもつまさんの ローズポークをつかいました! ローズポークどん (ごはん ローズポークどんのく) 牛乳 きなこさつまいも みずなのサラダ(わふうクリームドレッシング)	ふたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ ねぎ	ごはん しらたき さとう	あぶら	しょうゆ さけ わふうだし	796	1.8

日曜	こんだて名	主な材料と食品分類						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		調味料他	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	★ いちばん はじめの きゅうしょく こんだて ★ (おにぎり さけのしおやき つけもの)	ごはん (あじつけのり) 牛乳	のり 牛乳		ごはん さとう	しお みりん	628	2.5					
29	★ げんえんこんだて ★ まいつき 20 には 「いばらき おいしおデー」 です。ひごろから しょくえんの とりすぎに ちゅうい しましょう。	ハンバーグハヤシソース ポテトのチーズに コンソメスープ	とりにく ふたにく たいす べーコン チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ たまねぎ	さとう じゃがいも さとう			ごま あぶら	598	2.9		
30	★ ほっかいどう もりまちの おいしいホタテを ていきょうして いただきました!	チリドッグ (きれめいりコッパン ウィナーチリソース) 牛乳	ウィンナー	にんにく たまねぎ	コッパン さとう でんぶん	あぶら			トマトケチャップ トマトピューレ ソース チリパウダー			713	3.3
31	★ ほっかいどう もりまちの おいしいホタテを ていきょうして いただきました!	イタリアンサラダ (イタリアンドレッシング) ほたて べーコン	牛乳 だっしんにゅう なまクリーム	カッコー おかひーや にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	マカロニ			バター				

今月のたんぱく質平均 26.0 g
脂質平均 21.4 g

エネルギーと食塩量は、小学校中学年 (3・4年生) の量になります。

毎月19日は食育の日です

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

◎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、日本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」を目指してみませんか？



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学校で、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 (アジア救援公認団体) 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あつています。そんな思いを感じて、おいしくいただきます。

★ 昭和21 (1946) 年12月24日に物資の騰貴防止が行われ、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。
★ 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ました。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～米飯給食が導入され、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「しよつづる」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と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「いしるの良焼き」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、いかと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。