

1月 給食だより (小学校)



あけましておめでとうございます。今年もおいしく安心・安全な給食作りに留意していきたいと思っておりますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。冬休み中は、たのしい行事がたくさんあって、つつい食べすぎたり、夜更かししたりして、生活リズムがくずれたのではないのでしょうか。朝・昼・夕の3食を規則正しくとって、早寝・早起きを心がけましょう。手洗い・うがいは忘れずに！

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。
学校給食の歴史を振り返ってみましょう！

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後にアメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

明治22年(1889年)



〔おにぎり、焼き魚、漬物〕

山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

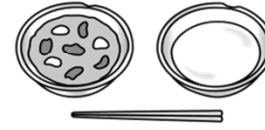
大正12年(1923年)



〔五色ごはん、栄養みそ汁〕

9月1日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。

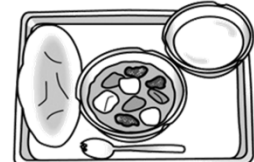
昭和22年(1947年)



〔ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー)〕

昭和20年に戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始される。

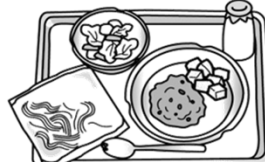
昭和25年(1950年)



〔コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー)〕

アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

昭和40年(1965年)



〔ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ)〕

昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

昭和51年(1976年)



〔カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵)〕

米飯(ご飯)が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でご飯を炊く施設が多かった。

平成30年1月号
東松島市学校給食センター(愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

♪今月は、学校給食週間を中心に、市内産や石巻管内の食材、東松島市と姉妹市町村提携が結ばれている北海道更別村の特産品を使った料理をより多く取り入れました♪

11日(木) 宮城県の郷土料理のおくすかけです。

12日(金)豆腐メンチカツ

県内産豚肉と石巻市の豆腐で作られたメンチカツです。

23日(火)納豆

県内産大豆を使いました。

24日(水)石巻焼きそば

東松島で作られている、二度蒸した茶色いめん焼きそばです。

25日(木)わわさい かぼちゃ あずき

みそ汁に入っているわわさいは「姪々菜」と書きます。姪というの、赤ちゃんという意味です。小さい白菜なのでこの名がつけられました。かぼちゃは県内産で、あずきは友好姉妹都市である北海道更別村の特産品です。

26日(火)イト給食

(東松島産: 小松菜 おぎ きくらげ)
東松島の特産品をたくさん使ったイト給食です。

29日(月)かぐや姫 笹かま すいとん

この日のごはんは、大塩地区の木村さんが大切に育てた奇跡のお米であるかぐや姫です。笹かまは石巻特産で、荖わかめは、三陸産のものです。すいとんは、宮城県内では「はっと」とも言われ、農民が米を作らず小麦を作るようになったら大変なので「ご法度」にしたのが名前の由来とも言われています。

給食休みの学校・学年

(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)

- 9日(火) 二中、未来中のみ実施
- 23日(火) 全中学校3年生
- 24日(水) 桜華小5年生
- 25日(木) 桜華小5年1組
- 26日(金) 桜華小5年2組
- 31日(水) 全中学校3年生

※栄養価の表示

エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

こんだて

日	こんだて名 ★は各校配送	主な食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
		あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
		1群 魚肉、卵、大豆製品	2群 牛乳、乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂		
10日 水	牛乳 ミルク パン	オムレツのデミソースかけ ごまつなとコーンサラダ だいごんのスープに	鶏卵、まぐろ油漬、鶏肉、かつお節	牛乳、生クリーム、だし昆布	ごまつな、にんじん、パセリ	玉葱、キャベツ、コーン、セロリー、しょうが、だいごん	ミルクパン、じゃがいも、でん粉	バター、サラダ油	602 23.5 24.8 3.1

※都合により献立を変更する場合があります。太字斜体の食品は、東松島市の地場産物です。

※献立表にはおもな食品のみ記載しております。アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、アレルギー献立表を用意しておりますので、各学校にお問い合わせください。

今月の食育相談日 1月19日(金)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

日	こんだて名 ★は各校配送	おもな食品名と体の中でのほたらき						栄養価	
		あかのなかま 血や肉になる		みどりのなかま 体の調子を整える		きいろのなかま 熱や力のもとになる			
		1群 魚肉、卵、大豆製品	2群 牛乳、乳製品	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、果物	5群 米、パン、めん、いも、砂糖	6群 油脂		
11日 木	牛乳 ごはん	さば、みそ、さつま揚げ、かつお節、油揚げ、木綿豆腐	牛乳、ひじき、だし昆布	にんじん	しょうが、ねぎ、ごぼう、えだまめ、干し椎茸、たけのこ、きぬさや、こんにやく	ごはん、上白糖、じゃがいも、白玉めふ、でん粉	ごま、サラダ油	651 25.2 22.6 2.1	
12日 金	牛乳 むぎ ごはん	とうふメンチカツ バックソース かいそうサラダ ハッシュドポーク	豚肉、豆腐	にんじん	きゅうり、キャベツ、コーン、玉葱、グリーンピース、ぶなしめじ	ごはん、じゃがいも、米粒麦、パン粉	サラダ油	774 24.4 24.4 4.1	
15日 月	牛乳 ごはん	あかうおのバンバンジーソース きゅうりとわかめサラダ しおワタンスープ ヨーグルト★	赤魚、鶏肉	牛乳、わかめ、ヨーグルト	にんじん、こねぎ	ねぎ、しょうが、きゅうり、キャベツ、はくさい、もやし、たけのこ	ごはん、上白糖、ワンタン	ごま、ごま油	632 26.2 16.4 2.4
16日 火	牛乳 ごはん	ポテトコロケ バックソース	豚肉、みそ、木綿豆腐	牛乳	にんじん	キャベツもやし、はくさい、だいごん、えのきたけ、玉葱、コーン、いんげん	ごはん、じゃがいも、パン粉、小麦粉、でん粉	サラダ油、ごま油	633 25.5 17.0 2.5
17日 水	牛乳 ココア パン	とりにくアップルソース きのことペンネのソテー やさスープ	鶏肉、ボンレスハム、豚肉	牛乳	にんじん、青ピーマン	りんごピューレ、ぶなしめじ、にんにく、キャベツ、セロリー、しょうが、玉葱	ココアパン、きび砂糖、ペンネマカロニ、じゃがいも	サラダ油、オリーブ油	605 31.4 19.1 3.1
18日 木	牛乳 ごはん	ますのレモンソース もやしのピリからいため たまごスープ	ます、豚肉、絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	にんじん、こまつな	レモン、もやし、ねぎ、玉葱	ごはん、でん粉、小麦粉、上白糖	サラダ油	610 28.8 18.8 2.7
19日 金	牛乳 ごはん	ドライカレー フルーツヨーグルトあえ ワカメスープ	豚肉、大豆、鶏レバー、木綿豆腐	牛乳、ヨーグルト、わかめ	にんじん、青ピーマン	玉葱、にんにく、ねぎ、しょうが、たけのこ、りんごピューレ、みかん缶、パイン缶、黄桃缶、干し椎茸	ごはん、上白糖	サラダ油、ごま	620 26.7 14.3 2.3
22日 月	牛乳 ごはん	ツナたまごやきあんかけ いためビーフン ごまいりもやしスープ	鶏卵、かつお節、ボンレスハム、豚肉、みそ、まぐろ油漬	牛乳、だし昆布	にんじん、青ピーマン	しょうが、キャベツ、玉葱、もやし、コーン	ごはん、上白糖、でん粉、ピーマン、じゃがいも	ごま油、サラダ油、ごま	607 23.4 14.7 3.2
23日 火	牛乳 ごはん	だいがくいも(2こ) わかめとキャベツのあえもの にこみおでん なっとう★	かつお節、さつま揚げ、焼き竹輪、うずらの卵、納豆	牛乳、わかめ、昆布	にんじん	キャベツ、だいごん、こんにやく	ごはん、さつまいも、上白糖、きび砂糖	サラダ油、ごま	656 25.8 16.8 3.5
24日 水	牛乳 こめこ パン	ポークシューマイ(2こ) だいごんサラダ やきそば	豚肉、鶏肉、大豆	牛乳	にんじん、ブロッコリー、青ピーマン	だいごん、コーン、もやし、玉葱、キャベツ、しょうが、にんにく	米粉パン、やきそば、でん粉、小麦粉	サラダ油	662 27.9 17.9 3.5
25日 木	牛乳 ごはん	さけのしおやき かぼちゃのいとこに わわさいのみそしる いよかん	鮭、あずき、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、みそ	牛乳、煮干し	かぼちゃ、にんじん	わわさい、ねぎ、いよかん	ごはん、三温糖、じゃがいも	624 27.4 15.4 1.5	
26日 金	牛乳 ごはん	とりにくのちゅうかからあげ ごまつなのツナあえ とうふスープ とうにゅうプリン★	鶏肉、まぐろ油漬、ソルダターペーン、絹ごし豆腐、豆乳	牛乳	ごまつな	ねぎ、しょうが、もやし、きゅうり、はくさい、たけのこ、きくらげ	ごはん、でん粉、きび砂糖	サラダ油、ごま油	659 28.1 21.6 2.6
29日 月	牛乳 ごはん (かぐやひめ)	ささかまのいそべあげ くきわかめのいりに すいとんじる	笹かま、鶏卵、油揚げ、かつお節、鶏肉、凍豆腐	牛乳、あおさ粉、くきわかめ、だし昆布	にんじん、糸みつば	干し椎茸、大豆もやし、だいごん、こんにやく	ごはん、天ぷら粉、きび砂糖、すいとん	サラダ油	626 25.1 16.6 2.6
30日 火	牛乳 ごはん	だいずとごさかなのごまがらめ ごまつなのサラダ マーボーどうふ	かえり煮干し、木綿豆腐、豚肉、だいず、みそ	牛乳	ごまつな、にんじん、にら	えだまめ、もやし、キャベツ、干し椎茸、しょうが、にんにく、ねぎ	ごはん、上白糖、きび砂糖、でん粉	アーモンド、サラダ油、ごま、ごま油	638 28.8 20.2 2.8
31日 水	牛乳 よこわり まるパン	ハンバーグのケチャップソース ブロッコリーサラダ コーンスープ	鶏肉、豚肉、バラペーコン	牛乳、スキムミルク	ブロッコリー、にんじん、パセリ	キャベツ、きゅうり、玉葱、しょうが、コーン	横割り丸パン、きび砂糖、じゃがいも、パン粉	バター、サラダ油	680 25.8 25.0 3.3