

# 1月 給食だより (中学校)



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)

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。



〔おにぎり、焼き魚、漬物〕

## 大正12年 (1923年)

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。



〔五色ごはん、栄養みそ汁〕

## 昭和17年 (1942年)

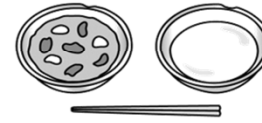
昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。昭和19年には6大都市の小学生に特別配給物資による学校給食が実施される。



〔すいとんのみそ汁〕

## 昭和22年 (1947年)

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。



〔ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー〕

## 昭和25年 (1950年)

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。



〔コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー〕

## 昭和40年 (1965年)

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。



〔ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ〕

## 昭和51年 (1976年)

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。



〔カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵〕

そして、現在は…

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。

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「娃娃菜」と書きます。娃娃というのは、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 わざき 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、茎わかめは、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



エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)
脂質(g)
食塩(g)

## 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 魚肉卵豆製品	2群 牛乳乳製品 小魚海藻	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木	牛乳 ごはん	さばのごま風味焼き ひじきとごぼうのいり煮 おくずかけ	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、こんにゃく	ごはん、上白糖、じゃがいも、白玉まめふ、でん粉	ごま、サラダ油	837 30.7 26.6 2.5	
12金	牛乳 麦ごはん	豆腐メンチカツ バックソース 海藻サラダ 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	969 28.2 28.6 5.0	
15月	牛乳 ごはん	赤魚のパンバンジーソース きゅうりとわかめサラダ 塩ワタンスープ 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	827 32.8 19.3 2.9
16火	牛乳 ごはん	ポテトコロケ バックソース 豚肉とキャベツのかき油炒め キムチ豚汁	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、だいこん、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	812 31.0 19.5 3.0
17水	牛乳 ココアパン	鶏肉アップルソース きのことベンネのソテー 野菜スープ	鶏肉、ボンレスハム、豚肉	牛乳	にんじん、青ピーマン	りんご、ピーマン、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	766 38.2 22.9 4.0
18木	牛乳 ごはん	ますのレモンソース もやしのピリ辛炒め 卵スープ	ます、豚肉、絹ごし豆腐、鶏卵	牛乳	にら、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	795 35.2 21.9 3.4
19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、ピーマン、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	804 32.7 16.3 3.0
22月	牛乳 ごはん	ツナ卵焼きあんかけ 炒めビーフン ごま入りもやしスープ ヨーグルト★	鶏卵、かつお節、ボンレスハム、豚肉、みそ、まぐろ油漬	牛乳、ヨーグルト、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、ビーフン、じゃがいも	ごま油、サラダ油、ごま	837 31.2 16.8 3.8
23火	牛乳 ごはん	大学芋(3こ) わかめとキャベツのあえもの 煮込みおでん 納豆★	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、だいこん、こんにゃく	ごはん、さつまいも、上白糖、きび砂糖	サラダ油、ごま	846 31.0 19.4 3.4
24水	牛乳 米粉パン	ポークシューマイ(3こ) 大根サラダ やしきそば	豚肉、鶏肉、大豆	牛乳	にんじん、ブロッコリー、青ピーマン	だいこん、コーン、もやし、玉葱、キャベツ、しょうが、にんにく	米粉パン、やしきそば、でん粉、小麦粉	サラダ油	841 34.8 21.2 4.5
25木	牛乳 ごはん	鮭の塩焼き かぼちゃのいとこ煮 わわさいの味噌汁 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	ごま油	810 33.5 17.5 1.8
26金	牛乳 ごはん	鶏肉の中華から揚げ 小松菜のツナ和え 豆腐スープ 豆乳プリン★	鶏肉、まぐろ油漬、ショルダーベーコン、絹ごし豆腐、豆乳	牛乳	こまつな	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	832 33.9 24.1 3.1
29月	牛乳 ごはん(かぐや姫)	笹かまの磯辺揚げ 茎わかめの炒り煮 すいとん汁	笹かま、鶏卵、油揚げ、かつお節、鶏肉、凍豆腐	牛乳、あおさ粉、くわわかめ、だし昆布	にんじん、糸みつば	干し椎茸、大豆もやし、だいこん、こんにゃく	ごはん、天ぷら粉、きび砂糖、すいとん	サラダ油	814 31.4 19.0 3.4
30火	牛乳 ごはん	大豆と小魚のごまからめ 小松菜のサラダ マーボー豆腐	かえり煮干し、木綿豆腐、豚肉、だいた、みそ	牛乳	こまつな、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	826 35.1 24.0 3.5
31水	牛乳 横割り丸パン	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、バラベーコン	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	813 31.9 27.0 4.0

## 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 魚肉卵豆製品	2群 牛乳乳製品 小魚海藻	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		
9火	牛乳 ごはん	手作りハンバーグ ジャーマンポテト 白菜の中華スープ	豚肉、だいた、鶏卵、木綿豆腐、バラベーコン、絹ごし豆腐	牛乳	パセリ、にんじん	玉葱、はくさい、もやし、ねぎ	ごはん、パン粉、きび砂糖、じゃがいも	バター	805 31.3 19.7 2.8
10水	牛乳 ミルクパン	オムレツのデミソースかけ 小松菜とコーンサラダ 大根のスープ煮	鶏卵、まぐろ油漬、鶏肉、かつお節	牛乳、生クリーム、だし昆布	こまつな、にんじん、パセリ	玉葱、キャベツ、コーン、セロリー、しょうが、だいこん	ミルクパン、じゃがいも、でん粉	バター、サラダ油	765 28.9 30.3 3.9

※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。