



令和5年度

1月 給食こんだて表

海津市学校給食センター

()内の数は(小・中)を表しています

小学校のエネルギー(kcal)は、3・4年生を基準としたものです

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | |
|--|---|--|---|---|---|
| 令和5年度 海津市の食育テーマ 1品プラスして バランスのよい 食事を | 9 お正月の料理 にしめ 大豆と小魚の田作り風 はなやかごはん もちふのすまじる エネルギー 小 633 kcal 中 787 kcal | 10 フルーツミックス わかさぎフリッター(2・3) 小型パン 焼きそば エネルギー 小 598 kcal 中 808 kcal | 11 切り干し大根のピリ辛いため 厚焼き卵 麦ごはん 石狩じる エネルギー 小 606 kcal 中 767 kcal | 12 ごぼうサラダ いかのハーブ焼き ソフトめん カレーソース エネルギー 小 691 kcal 中 876 kcal | |
| | 15 韓国風肉じゃが とりのからあげ 麦ごはん わかめスープ エネルギー 小 622 kcal 中 790 kcal | 16 白菜と生あげの にびたし さばの香味焼き 麦ごはん いものこじる エネルギー 小 608 kcal 中 769 kcal | 17 ほうれん草と キャベツのソテー 白身魚フライ 米粉食パン クリームスープ エネルギー 小 608 kcal 中 754 kcal | 18 里いもといかの にももの ぶた肉のしょうが焼き 麦ごはん かぶのすまじる エネルギー 小 613 kcal 中 776 kcal | 19 食育の日 イタリアンドレッシング ぶた肉のしょうが焼き ブロccoliのサラダ ごぼうのあげがらめ 麦ごはん(委託) ハッシュポーク エネルギー 小 689 kcal 中 837 kcal |
| | 22 根菜とこんにゃくの きんぴら さわらの ゆうあん焼き 麦ごはん ちゃんこなべじる エネルギー 小 599 kcal 中 759 kcal | 23 ナムル しゅうまい(2・2) キムチごはん 春雨のスープ エネルギー 小 622 kcal 中 694 kcal | 24 昔の学校給食 コールロードレッシング じゃぶじゃぶのオーロラに キャベツのサラダ 脱脂粉乳入りカレーシチュー コッパン エネルギー 小 676 kcal 中 834 kcal | 25 海津市の地場産物 白菜ときゅうりの 昆布あえ 鶏肉の南濃みかんロースト はくはん ベーめんじる エネルギー 小 565 kcal 中 654 kcal | 26 岐阜県の地場産物 岐阜りんごゼリー なばなのおひたし ちくわのお茶あげ(2・3) うどん 五目うどんのしる エネルギー 小 617 kcal 中 786 kcal |
| | 29 新潟県の郷土料理 たくあんあえ 鮭の焼きづけ ひじきごはん 大海じる エネルギー 小 637 kcal 中 758 kcal | 30 岐阜県の郷土料理 けいちゃん 円空里いもコロッケ 麦ごはん ごじる エネルギー 小 707 kcal 中 876 kcal | 31 カラフルポテト ハンバーグのレモンソースかけ 黒パン 豆と野菜のスープ エネルギー 小 614 kcal 中 760 kcal | 今月の旬の食べもの ○わかさぎ ○はくさい ○さけ ○だいこん ○ほうれん草 ○りんご ○こまつな ○みかん ○なばな ○ブロッコリー ○カリフラワー | |
| | 1月のお話 1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷 | | 業者配送 ◇26日(金) 岐阜りんごゼリー | | 今月の地場産物 ○海津市産 ・きゅうり ・トマト ・なばな ・ベーめん ・油揚げ ・しいたけ ・米・南濃みかんジャム ○にしみの産 ・ほうれん草・チンゲン菜 ・小松菜・もやし・大根 |

1月のお話 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、山形県のお寺の中にあつた小学校で、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。
 ○太平洋戦争の後、食料不足で子どもたちの栄養状態が心配され、昭和22(1947)年1月、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、給食が実施されました。
 ○前年の昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25(1950)年度からは冬休みと重ならない、1月24日~30日が「全国学校給食週間」と定められました。



給食用物資贈呈式

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

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りました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

※学校給食に使われる岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、JAグループ、市町、県による助成が行われています。
 ※物資調達の都合により、献立が変更になる場合があります。(給食センターから学校へは文書でお知らせしています。)

1/7 七草がゆ

1月7日は、春の七草の入った「七草がゆ」を食べて、お正月のごちそうを食べすぎて疲れてしまった胃腸を休める風習があります。

春の七草
 なずな、はこべら、ごぎょう、ほとけのざ、せり、すずな、すずしろ

作ってみませんか かいづっちの給食レシピ ~ 25日より ベーめん汁 ~

<材料> (4人分)
 ・ベーめん(米粉めん) 40g
 ・しいたけ 2個
 ・かまぼこ 30g
 ・だいこん 60g
 ・うすくちしょうゆ 大さじ1強
 ・塩 少々
 ・みつば 1/2束
 ・だし汁 600ml

<作り方>
 ①しいたけはうす切り、大根はせん切り、みつばは2センチに切る。かまぼこはいちょう切りにする。
 ②だし汁に、しいたけ、かまぼこを入れ、煮ていく。
 ③うすくちしょうゆ、塩を加え、米麺を入れる。
 ④だいこん、みつばを加え、ひと煮立ちさせたら出来上がり。