

# 給食だより 1月



新年あけましておめでとうございます。

新しい年になりました。年末年始はどんな風に過ごしましたか？体調をくずしやすい時期です。規則正しい生活と、栄養バランスのとれた食事で、この1年も健康で元気に過ごしましょう。

## 1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立仲愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、学校給食は全国各地に広まったものの、戦争による食糧不足で中断されました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(ララ:アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から、一部地域で学校給食が再開されました。

昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用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年度からは、冬休みと重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

戦後の食糧不足はなくなったと思います。それでもなお、なぜ学校給食を提供しているのか、全国学校給食週間を通して、あらためて考える機会にしてほしいと思います。



### 学校給食の移り変わりを見てみよう！



明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
<p>私立仲愛小学校で提供されていたといわれている給食</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰・小麦粉などを使った給食</p>	<p>地域でとれる旬の食材をとりいれ、地元や日本各地の郷土料理、行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食</p>

## 予定献立表

※牛乳は毎日付きます。  
 ※材料の都合により献立が変更になる場合があります。  
 ※15日の誕生日給食は1月生まれの人にケーキを出します。  
 ※★印はリクエストメニューです。



今月は24日～30日が「全国学校給食週間」なので、この期間に東北地方の汁物を取り入れた給食を予定しています。  
 せんべい汁…青森(八戸)  
 うーめん汁…宮城  
 だまこ汁…秋田  
 芋煮汁…宮城・山形  
 こづゆ…福島(会津)

1月8日(水)	1月9日(木)	1月10日(金)		
ターメリックライス ポークカレー フルーツジュレ	ご飯 たらの西京焼き 野菜のごま酢和え 仙台風雑煮 みかん	★揚げパン セレクトジャム (キャラメル・りんご) チーズ入りハンバーグ クリームシチュー		
エネルギー875kcal 蛋白質26.0g 脂質22.2g	エネルギー820kcal 蛋白質34.6g 脂質14.0g	エネルギー896kcal 蛋白質34.7g 脂質33.9g		
1月13日(月)	1月14日(火)	1月15日(水)	1月16日(木)	1月17日(金)
成人の日	ご飯 ジャージャン豆腐 豆もやし中華和え 白菜のスープ	<誕生日給食> ご飯 白身魚フライ ほうれんそうのおひたし けんちん汁	ご飯 ★鶏肉の唐揚げ ひじきの炒り煮 みそ汁 りんご	★しょうゆラーメン シュウマイ ★フルーツ入り 杏仁豆腐
エネルギー867kcal 蛋白質33.8g 脂質31.3g	エネルギー795kcal 蛋白質27.2g 脂質20.9g	エネルギー896kcal 蛋白質37.1g 脂質26.7g	エネルギー813kcal 蛋白質34.2g 脂質25.8g	
1月20日(月)	1月21日(火)	1月22日(水)	1月23日(木)	1月24日(金)
ご飯 豆腐の中華煮 ★もやしの中華サラダ 中華コーンスープ いちご	ビーンズピラフ ★フレンチサラダ ★パンプキンスープ	ご飯 豚肉のピリ辛焼き 切り干し大根の炒り煮 みそ汁 キウイフルーツ	★ソース焼きそば ★マカロニサラダ わかめと豆腐のスープ アセロラゼリー	油麩井 ほうれんそうのごま和え せんべい汁
エネルギー834kcal 蛋白質35.2g 脂質23.7g	エネルギー900kcal 蛋白質27.1g 脂質32.0g	エネルギー823kcal 蛋白質36.0g 脂質22.4g	エネルギー796kcal 蛋白質31.1g 脂質33.3g	エネルギー866kcal 蛋白質30.7g 脂質21.4g
1月27日(月)	1月28日(火)	1月29日(水)	1月30日(木)	1月31日(金)
ご飯 メンチカツ 大豆の磯煮 うーめん汁	ご飯 ハム入り卵焼き すき昆布の炒め煮 だまこ汁	ご飯 笹かまのカレー醤油焼き 五目豆 芋煮汁 バナナ	★ゆかりご飯 肉豆腐 ほうれんそうの磯辺和え こづゆ	チキンライス ★ブロッコリーサラダ ポタージュスープ いちご
エネルギー849kcal 蛋白質28.2g 脂質25.9g	エネルギー803kcal 蛋白質31.1g 脂質21.8g	エネルギー785kcal 蛋白質31.6g 脂質16.1g	エネルギー773kcal 蛋白質33.2g 脂質19.0g	エネルギー822kcal 蛋白質28.7g 脂質22.0g