



1月献立のおしらせ

平成28年度

発行・問い合わせ：滝沢市立学校給食センター（TEL 019-687-3451）

日 曜	こんだてめい	使用する食品（香辛料・調味料を除く）			栄養価	
		おもに力や熱になる食品(黄)	おもに骨や血や肉になる食品(赤)	おもに体の調子をととのえる食品(緑)	エネルギー kcal	タンパク質 g
17 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう こうはくはんべんのすましじる とりにくのねぎみそやき かぼちゃのいとこに わかめふりかけ	こめ むぎ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう あずき はんぺん わかめ とりにく みそ	かぼちゃ ねぎ しいたけ にんじん だいこん	④617 ⑤761	④22.9 ⑤25.4
18 (水)	ごもくごはん ぎゅうにゅう なめこじる ④ぶりのしょうがやき ⑤やさいのつくねくし しちぶくになます りんご	こめ あぶら さとう ④パンこ	ぎゅうにゅう とうふ みそ ④ぶり ⑤とりにく	④にんじん ごぼう れんこん きりぼしだいこん こんにゃく しいたけ ④だいこん なめこ ⑤ねぎ りんご ④たまねぎ	④633 ⑤755	④26.0 ⑤24.4
19 (木)	【滝沢小学校希望献立】 ごはん ぎゅうにゅう やさいカレー てりやきチキン かいそうサラダ やきプリンタルト	こめ あぶら ルウ タルト じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく かいそう ぶたにく	きゅうり キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく たまねぎ グリンピース トマト	④821 ⑤953	④29.1 ⑤32.2
食育の日		家族みんなで早寝、早起き、朝ごはん！に取り組みましょう。				
20 (金)	むぎごはん ぎゅうにゅう いしかりじる ④さんまのたつたあげ ⑤さんまのオレンジに おほかあえ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも ④でんぶ ⑤あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ ヨーグルト さんま	こまつな ④にんじん もやし キャベツ だいこん こんにゃく とうもろこし ⑤ねぎ しょうが ④オレンジ	④690 ⑤820	④29.3 ⑤33.2
23 (月)	むぎごはん ぎゅうにゅう うみのさちスープ ④たきざわさんこまつなぎょうざ ⑤あまずにくだんご② パンパンジーサラダ	こめ むぎ はるさめ ごま あぶら ごまあぶら ④こむぎこ ④パンこ	ぎゅうにゅう とうふ かいそう とりにく あさり えび いか ぶたにく	きゅうり もやし にんじん チンゲンサイ はくさい ④こまつな ④たまねぎ	④560 ⑤724	④22.1 ⑤27.4
24 (火)	【学校給食週間（宮城県）】 むぎごはん ぎゅうにゅう しおがまじる ④ちくわのいそべあげ ⑤さんりくさんわかめいりふとまきたまご あぶらふりにくじゃが はちみつゆずゼリー	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ゼリー ④でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶら たら とうふ ④ちくわ ④あおのり ④たまご ④わかめ	たまねぎ にんじん しょうが こんにゃく えだまめ だいこん はくさい ⑤ねぎ	④642 ⑤765	④23.6 ⑤30.6
25 (水)	【学校給食週間（岩手県）】 むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのすりみじる ④あまずにくだんご② ④ちくわのいそべあげ すきこんぶのもの けんさんやまぶどうゼリー	こめ むぎ あぶら さとう ゼリー ④パンこ ④でんぶ	ぎゅうにゅう さつまあげ こんぶ こうやどとうふ さんま みそ ④ぶたにく ④ちくわ ④あおのり	にんじん こんにゃく えだまめ だいこん ねぎ ごぼう えのきだけ こんにゃく ④たまねぎ	④613 ⑤790	④23.9 ⑤24.7
26 (木)	【学校給食週間（青森県）】 むぎごはん ぎゅうにゅう せんべいじる ④さんりくさんわかめいりふとまきたまご ④ぶりのしょうがやき きりぼしだいこんのごまボンすあえ	こめ むぎ せんべい	ぎゅうにゅう ツナ とりにく ④たまご わかめ ④ぶり	きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし はくさい こんにゃく ⑤ねぎ ごぼう しめじ	④569 ⑤777	④20.7 ⑤30.2
27 (金)	こくとうパン ジョア(いちご) やさいスープ ④やさいコロック ④ポテトチーズオムレツ ミートソースパンネ	こむぎこ くるざとう パター パンネ じゃがいも ④パンこ ④こむぎこ ④あぶら	ジョア スキムミルク ぎゅうにく ぶたにく ペーコン チーズ ④たまご	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース だいこん はくさい とうもろこし	④609 ⑤719	④19.8 ⑤27.6
30 (月)	【学校給食週間（秋田県）】 むぎごはん ぎゅうにゅう だまこじる ④こまつないりあつやきたまご ④ほっけのしおやき やさいのごまあえ	こめ むぎ ごま さとう だまこもち	ぎゅうにゅう とりにく ④たまご ④ほっけ	キャベツ ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ しめじ ごぼう ④こまつな	④552 ⑤712	④20.4 ⑤29.4
31 (火)	むぎごはん ぎゅうにゅう おでんふうじる ④さばのしおやき ④こまつないりあつやきたまご しそひじきあえ オレンジ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう ひじき とりにく さつまあげ ちくわ ④さば ④たまご	こまつな きゅうり はくさい にんじん だいこん こんにゃく オレンジ	④582 ⑤723	④26.6 ⑤28.4

※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

※アレルギー対応について、毎日の全ての使用食品（調味料も含む）・加工品の原材料等の詳細を、各学校にもお知らせしています。

※栄養価は、④小学校中学年(3・4年生)、⑤中学生の基準をもとに算出しております。(エネルギー(kcal)基準値④640 ⑤820 タンパク質(g)基準値 ④24.0 ⑤30.0)

※◎は滝沢市産です。

月平均エネルギー (Kcal)	月平均タンパク質 (g)
④626 ⑤773	④24.0 ⑤28.5

1月24日～1月30日は

「全国学校給食週間」です！

学校給食のあゆみ



東北各果汁の旅♪

明治22年
(1889)



～学校給食のはじまり～
山形県鶴岡市の忠愛小学校において、経済的にめぐまれない児童に、おにぎり・焼き魚・漬物を昼食として出したことが学校給食の始まりと言われています。

昭和20年代
(1945～54)



～給食の再開～
戦争で中断していた給食が、12月24日に再開され記念すべき日となりました。冬休みとの関係から、その1カ月後の1月24日からの1週間が給食週間とされました。

昭和30年代
(1955～64)



～学校給食に関する法律の制定～
学校給食は、子ども達の体力向上だけでなく、教育としても考えられるようになり、国の法律として昭和29年に「学校給食法」が制定されました。

昭和40年代
(1965～74)



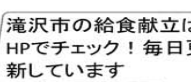
ミルク(脱脂粉乳)から牛乳へと変わってきました。「ソフト麺」が登場したのもこの頃です。

昭和50・60年代
(1975～88)



食生活の洋風化が進み、国内では作った米があまり始めました。消費拡大のため、米飯給食が始まりました。

平成
(1989～)



～世界に誇れる学校給食～
栄養面に限らず、和食などの食文化の伝承など、子ども達の心と体を豊かに育ていくための大きな役割となっています。

1月30日(月) 【だまこ汁】
「だまこ」とは、ごはんを一口大に丸めたものです。鍋物にすることが多く野菜や肉と一緒に煮込んで食べます。

1月26日(木) 【せんべい汁】
米が凶作の時に、麦やそばでつくったせんべいを汁ものに入れて食べたのが始まり、と言われています。

1月25日(水) 【さんまのすりみ汁】
山の幸、海の幸、どちらも美味しい岩手県。今日は、沿岸地方の郷土料理のさんまのすりみ汁です。岩手県はさんまの水揚げ量が第3位です。

1月24日(火) 【塩釜汁】
かつて北転船でにぎわった塩釜は、塩タラやかまぼこの原料であるタラのすり身の製造が盛んです。そんな身近な材料でつくられたのが、この塩釜汁です。

毎月19日は食育の日です。毎月第3日曜日「いわて家庭の日」(家族そろっての食事)です。(裏面にもお知らせがありますので、ご覧下さい。)