



# 1月給食だより



あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い、給食では「黙食」を徹底するなど、感染予防に努めましょう。



## 苦手なものにも **トライ** しよう!



みなさんは、給食で苦手な食べ物が出たら、どうしていますか？ 全く手を付けずに残している人もいるかもしれませんが、ひと口でいいので食べてみてください。初めは苦手でも、食べ慣れることでだんだんおいしく感じるようになっていきます。また、味覚は成長とともに変わっていくので、苦手だと思っていたものでも、食べてみたらおいしかったということもあります。

小さいころから、さまざまな味の経験を積むことで、豊かな味覚が育ちます。今年は「寅年」、苦手な食べ物にもぜひ「トライ」してみてくださいね！



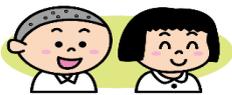
1/24~1/30

「全国学校給食週間」



## 学校給食の昔と今

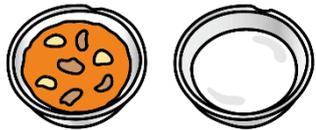
日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。戦後、栄養改善のために再開された給食ですが、時代の移り変わりとともに学校給食も変わってきています。



## 昔の給食を見てみよう!



### 昭和22年ごろ

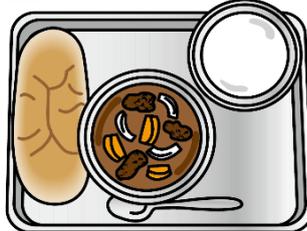


トマトシチュー・ミルク

LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。



### 昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

### 昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

### 昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

## 今の給食は?



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、「食育」の役割も担っています。

令和4年1月分



学校給食予定献立表



琴芝小学校

日にち (曜日)	主食	おかず	持ってくるもの	使われている食品						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	家庭でとりたい食品
				(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる			
				たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
11 (火)	ごはん	しらたまそうに ぶりのてりやき なます あじつけのり	はし	とうふ ぶり とりにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ だいこん	こめ さとう しらたまもち さといも	695 26.4 1.7	やさい	
12 (水)	しょうパン マーシャルピーンズ	ななくさがゆ うべさんたいのコーンやき ヨーグルト	はし スプーン	あぶらあげ たい とりにく	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	だいこん かぶ かぶのは せり	かぶ たまねぎ クリームコーン	パン こめ さとう	666 29.7 2.2	いも	
13 (木)	むぎごはん	ぶゆやさいかレー ココロソテー りんご	はし スプーン	ぎゅうにく ウィンナー	ぎゅうにゅう ウィンナー	にんじん ブロッコリー はなっこり	たまねぎ かぶ りんご コーン	こめ あぶら さとう むぎ	656 20.3 1.9	まめ	
14 (金)	児童が考えた献立 ごはん	わかめスープ ピピンパのぐ にしきわかかん	はし	ぎゅうにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	もやし キャバツ たまねぎ みかん	こめ さとう あぶら ごまあぶら	597 18.9 1.5	さかな	
17 (月)	ごはん	チゲなべ チャプチェ マンゴープリン	はし スプーン	あつあげ みそ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ プリン	にんじん にら こまつな	ほうさい えのき キムチしょうが しいたけ	こめ ごま ごまあぶら さとう	669 21.1 2.6	いも	
18 (火)	ごはん	みそしる さけごはんのぐ りんご	はし	さけ とうふ みそ	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん ねぎ りんご	たかなづけ たまねぎ りんご	こめ ごま さつまいも	607 22.3 2.6	やさい	
19 (水)	せわりパン	やさいスープ ポイルウィンナー マッシュポテト ケチャップ ミルメークいちご	はし スプーン	ベーコン ウィンナー	ぎゅうにゅう ウィンナー	にんじん ほうれんそう パセリ	ほうさい たまねぎ	パン じゃがいも ミルメーク	694 25.2 3.3	にゅうせいひん	
20 (木)	児童が考えた献立 ごはん	みそしる とりにくのからあげ ブロッコリーのおかかあえ	はし	あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ だいこん	こめ あぶら でんぷん さとう	658 26.5 2.2	さかな	
21 (金)	ごはん	ぶたじる いわしのうめに はくさいづけ	はし	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう こんぶ いわしのうめに	にんじん ねぎ ほうさい	こぼろ だいこん ほうさい	こめ さつまいも こんにゃく	670 29.6 2.7	くだもの	
<p>24日～28日は地産地消週間です。私たちが住んでいる宇部市や山口県内でとれる食材をたくさん使って給食を作ります。地産地消のよいところは、新鮮で栄養たっぷりであることや地域の農水産業の応援につながることです。家庭でも地産地消をすすめていきましょう。</p>											
24 (月)	ごはん	すいとん さけのしおやき にびたし	はし	とりにく さけ あつあげ	ぎゅうにゅう わかめ かつおぶし	にんじん ねぎ ほうれんそう	ほうさい たまねぎ キャバツ	こめ ごま さとう	616 28.2 2.4	にゅうせいひん	
25 (火)	ごはん	さつまじる さいきょうはもフライ キャバツのごますいため	はし	とりにく みそ はも	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン	にんじん ねぎ しょうが	こぼろ だいこん キャバツ	こめ あぶら さつまいも すりごま こんにゃく	712 26.5 1.8	くだもの	
26 (水)	しょうパン ほんかんジャム	ちゃんこうどん やさしいため	はし	ひらてん とりにく	ぎゅうにゅう わかめ ベーコン	にんじん ねぎ はなっこり	だいこん しいたけ キャバツ	パン ジャム うどん	635 26.9 2.8	いも	
27 (木)	ごはん	けんちょう くじらのたつたあげ ミニトマト	はし	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう くじらのたつたあげ	にんじん さやいんげん ミニトマト	だいこん しいたけ	こめ あぶら こんにゃく さといも さとう	679 29.6 1.3	やさい	
28 (金)	ごはん	とうにゅうみそしる やまぐちけんさんあつやきたまご きゅうりのぴりからつけ あじつけのり	はし	あぶらあげ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう のり たまご	にんじん ねぎ	だいこん しめじ きゅうり	こめ ごまあぶら さつまいも	653 24.0 2.7	さかな	
31 (月)	ごはん	すいぎょうざスープ ぶたキムチ りんご	はし	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	キャバツ もやし キムチ りんご	こめ あぶら はるさめ	650 21.3 1.9	かいそう	

\*牛乳は毎日つきます。

地元産の食材に○をつけています

\*生産の都合により、食材が入らないことがあります。