

令和5年度 1月分 こんだてひょう

・学校給食は、岐阜県産の牛乳や米、小麦粉を使用しています。
 ・その他の食材も、できる限り県内産のものを使用しています。

日 曜	献立名		小・エネルギー		中・エネルギー			
	主食	主菜	副菜	副菜・その他	デザート等	小・塩分	中・塩分	
9 火	中華麺	鶏肉のから揚げ	糸寒天の甘酢和え	味噌ラーメンスープ	いよかんゼリー	658 2.3	782 2.7	
10 水	白ごはん	タイの塩焼き	煮なます	雑煮汁	1食黒豆 (学園のみ)	665 1.9	779 2.2	
11 木	コッペパン	かぼちゃ肉サンドフライ	小松菜としめじのソテー	ポトフ		662 3.1	778 3.7	
12 金	麦ごはん	ウインナー	ブロッコリーのサラダ	ビーフカレー		689 2.2	844 2.5	
15 月	☆ 郷土料理の日 ☆ 熊本県の料理を紹介します。						643	818
	麦ごはん	キバナゴフライ	ひこずり	タイピーエン	デコボン	1.9	2.2	
16 火	きしめん	竹輪の磯辺揚げ	ごま和え	あんかけきしめんの汁	かみかみ大豆 (学園のみ)	657 1.8	798 2.1	
17 水	白ごはん	ブリの照り焼き	切干大根の煮付け	なめこのすまし汁		603 2.2	712 2.5	
18 木	黒コッペパン	豆腐ハンバーグの トマトソースかけ	海藻サラダ	クリームシチュー	ココア牛乳の素	748 3.7	896 4.5	
19 金	☆ 食育の日 ☆ ふるさと食材を紹介します。						704	877
	麦ごはん	豚肉のかりん揚げ	大豆の磯煮	郡上味噌汁	いちご	2.6	3.0	
22 月	麦ごはん	サバの南部焼き	おかか和え	豚汁	ヨーグルト	736 2.2	911 2.6	
23 火	ソフト麺	れんこんチップス	カラフルサラダ	カレーソース		680 2.3	816 2.7	
24 水	☆ 学校給食週間 明治の学校給食 ☆						616	725
	白ごはん	サケの塩焼き	里芋のそぼろ煮	実だくさん味噌汁	りんご	1.9	2.2	
25 木	☆ 学校給食週間 岐阜(関市)のふるさと食材を紹介します ☆						631	771
	食パン	ささみの ゆずソースかけ	グリーンサラダ	ミネストローネ	いちごジャム	3.4	4.2	
26 金	☆ 学校給食週間 岐阜(岐阜・本巣地区)のふるさと食材を紹介します ☆						663	832
	麦ごはん	豚肉のねぎ味噌焼き	かきまわしの具	みぞれ汁		1.5	1.8	
29 月	☆ 学校給食週間 岐阜(中濃・飛騨地区)のふるさと食材を紹介します ☆						683	836
	麦ごはん	円空里芋コロッケ	牛丼の具	こも豆腐のすまし汁		2.7	3.1	
30 火	☆ 学校給食週間 岐阜(西濃地区)のふるさと食材を紹介します ☆						613	762
	うどん	大豆の包み揚げ	三色和え	しつぽうどんの汁	南濃みかん	1.6	2.0	
31 水	白ごはん	サワラの香味焼き	炒り高野豆腐	赤味噌汁		603 2.2	710 2.6	

◎表示してある栄養価は、小学校(小・中・高)と中学生のものです。文部科学省の学校給食摂取基準は、小学校(小・中・高)と中学生(3,4年生)エネルギー650kcal・食塩2g未満です。中学校は、エネルギー830kcal・食塩2.5g未満です。こども園・保育園は、麦ごはんではなく、白ごはんです。栄養価は、小学校の0.8倍を目安にしています。
 ◎牛乳は毎日つきます。◎都合により、献立を変更する場合があります。◎ は業者の配送となります。
 ◎「学校給食地産地消推進事業」では、安全でおいしい岐阜県のお米や野菜を使った給食を食べってもらうことで、農業のことを学んでもらいたいと考えています。
 ◎学校給食で使用する米・麦・一部大豆・野菜については、学校給食地産地消推進事業により、県・町・JAグループから補助をうけています。
 ◎毎月19日は「食育の日」です。この日は、岐阜県や北方町産の「ふるさと食材」の使用を予定しています。

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町にあるお寺の中に建てられた小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食糧不足などの影響で中断されてしまいました。戦争が終わり、子どもたちの健康を考え、だんだんと今のような給食に変わってきました。

昭和22年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などを使って作られました。

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作られました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年代ごろの給食

麺や牛乳が提供されるようになりました。

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

米飯が導入され、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

昭和21年12月24日に給食用の物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みとかさなるため、昭和25年度からは1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

今年の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「辰(たつ)」にちなみ、一人一人が給食の「達(たつ)」人を目指してみませんか?

手洗い達人、盛り付け達人、よい姿勢達人、はし使い達人、後片付け達人、お皿ピカピカ達人

【旬の食材】
 ほうれん草 ねぎ れんこん
 小松菜 かぶ 白菜 大根
 ブロッコリー サケ プリ
 みかん など

【ふるさと食材】
 米 小麦 牛乳 豚肉 牛肉
 大豆 じゃがいも キャベツ
 大根 かぶ ねぎ にんじん
 白菜 ほうれん草 ゆず など

【郷土食・行事食】
 10日 鏡開きの献立
 15日 熊本県の郷土料理
 19日 食育の日献立
 24日~30日 学校給食週間

豚肉のねぎ味噌焼き ~おかずや、お弁当にぴったり!~

<材料(4人分)>
 豚肉 50g (とんかつ用) 4切
 郡上味噌 大さじ1
 根菜ねぎ 10g
 ごま油 少々
 おろし生姜 小さじ1
 白すりごま 小さじ1
 みりん 小さじ1
 酒 小さじ1
 水 小さじ1

<作り方>
 ① 根菜ねぎは小口切りに切る。
 ② Aの調味料を混ぜ、ビニール袋に豚肉と一緒に入れ、もみこみ、15分程下味をつける。
 ③ 210℃に予熱したオーブンで、15~20分焦げないように様子を見ながら焼く。

※フライパンで焼いても簡単においしく仕上がります。
 ※郡上味噌でなくても、赤味噌や田舎味噌でもおいしく仕上がります。