



給食だより

令和4年1月号 志木市立志木第四小学校



新年あけましておめでとうございます。本年も、おいしく楽しい給食をおとどけできるよう、がんばります。どうぞよろしくお願ひいたします。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。

1月24日～30日は全国学校給食週間です。戦後、学校給食が再開されたことを記念して制定されました。この週間を通して学校給食の歴史を振り返り、食物や食に関わる人々に感謝し、食べることの大切さをあらためて考えていきましょう。

ここでは給食に登場する郷土料理をいくつか紹介したいと思います。

* さといもデンガク【沖縄県】

たいも(浅い水を張った畑で栽培されるさといも)は沖縄では昔から行事料理に欠かせない料理です。揚げたさといもにあまいたれをかけたデンガクになっています。

* おこうじ(お講汁)【京都府】

お講汁は報恩講(浄土真宗の行事)の前日に各家から手前みそを持ち寄り、地域伝統野菜の「大内カブラ」をじっくり煮て作ったものです。

* せんべいじ(青森県)

江戸時代後期、米を食べることのできなかつたまずしい農民たちが、季節の具材を入れた汁物に、麦やそばで作った南部せんべいを入れて作ったのが始まりとされています。

* すきこんぶのにつけ【岩手県】

岩手県は昆布の生産量全国2位(1位北海道)です。三陸沖でとれた真昆布を使った日常食として食べられてきました。

* ふかがわめし【千葉県】

昔、深川地域(現在の東京都江東区)一帯が海であった頃、そこでたくさんとれたあさりのむき身を使った食べ物が庶民の食として広まりました。

* さんがやき【千葉県】

房総沖でとれた新鮮ないわし、さば、さんまなどの魚をおろし、ネギややししょうが、みそを加えて細かく包丁たたきアワビのからなどにつめて焼いた漁師めしです。

* ほうとう【山梨県】

山梨県の山間部は、米作りが難しく、麦を栽培してめんを打ち食べており、広く普及しました。武田信玄が自分の刀(宝刀)で具材をきざんだことから「ほうとう」と名づけられたともいわれています。

※ふりがながふってありません。ご家族みなで読みください。

給食の歴史

明治22年 給食のはじまり

山形県の鶴岡町の忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちのために、学校の先生(当時は住職さん)が昼食を用意して食べさせました。

- *おにぎり
- *塩鮭
- *菜の漬物



大正12年 給食が全国に拡大



- *五色ごはん
- *栄養みそ汁

子どもたちの栄養改善のために、学校給食が推奨されました。

昭和22年「学校給食記念日」と「学校給食週間」

全国に広まった給食も第二次世界大戦が始まり、一時中断されてしまいます。終戦後の昭和21年12月24日アメリカの民間団体から援助を受けて、東京・神奈川・千葉で給食が再開されました。これを記念して12月24日を「学校給食感謝の日」と定めましたが、現代では冬休みと重なるため、1か月後の1月24日を「学校給食記念日」としました。また、1月24日～30日までを「学校給食週間」と定め、給食の意義や役割について考え、感謝する期間となりました。



- *トマトシチュー
- *脱脂粉乳

昭和25年 完全給食の実施

アメリカから小麦粉が寄付され、給食にパンが登場しました。この年からパンまたはご飯・ミルク・おかずのそろった完全給食が始まりました。



- *コッペパン
- *マーガリン
- *ポタージュスープ
- *コロケ
- *せん切りキャベツ
- *脱脂粉乳

昭和40年～50年頃の給食の変化

ミルクが脱脂粉乳から牛乳に変わったり、ソフト麺が登場したり、ご飯給食が始まったりと献立がバリエーション豊かになってきました。

- *脱脂粉乳
- *ソフト麺
- *牛乳
- *揚げパン
- *カレーあんかけ
- *カレーライス



現在の給食



健康志向が広まり、食中毒予防の加熱調理の徹底などによって、「おいしくて安全で、栄養バランスのとれた食事」を提供するようになりました。また、食物の生産・流通・消費・正しい食習慣・食文化を伝え、児童・生徒が「自分の健康を考え、食事を選ぶ能力」などを身につける大切な学びの場になっています。



が つ よ て い こ ん だ て ひ ょ う

1月の予定献立表



令和3年度

志木市立志木第四小学校

日	曜	こんだてめい		I補給 Kcal	たんぱく質 g	おもにからだをつくる しょくひん(あか)	おもにからだのちょうしを ととのえるしょくひん(みどり)	おもにねつやちからになる しょくひん(きいろ)
		しゅしょく	のみもの					
13	木	ちゅうか そばごはん	ぎゅうにゅう	611	23.9	ぶたにく とうふ ツナフレーク ぎゅうにゅう あぶらあげ さつまあげ	ピーマン こまつな しょうが なら にんにく ほししいたけ たけのこ ねぎ もやし たまねぎ なめこ	こめ むぎ ノイグ マネズ でんぷん はくりきこ あぶら ぎょうざかわ ごまあぶら さとう
14	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	593	28.4	ぶたにく さわら みそ ぎゅうにゅう あぶらあげ さつまあげ	ほうれんそう さやいんげん にんじん ぶなしめじ きりぼしだいこん こんにゃく	こめ むぎ さとう あぶら さといも
17	月	きなこ あげぱん	ぎゅうにゅう	632	23.8	きなこ ベーコン ウィンナー しろいんげんまめ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ホールトマト ブロッコリー にんにく セロリ たまねぎ きゃべつ ホールコーン	こっぺぱん さとう おおむぎ あぶら オリーブオイル しろごま
18	火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	633	29.0	ぶたにく ぶり とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん なら ゆかり きゅうり にんにく はくさい しょうが ねぎ きゃべつ キムチづけ しらたき	こめ むぎ さとう あぶら
19	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	634	20.9	とりにく ウィンナー ぎゅうにゅう	ホールトマト・ジュース ぶなしめじ にんじん こまつな にんにく ホールコーン しょうが たまねぎ すりりんご	こめ むぎ じゃがいも はくりきこ さとう あぶら バター
20	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	595	28.3	たまご とりにく みそ ぎゅうにゅう わかめごはんも きんぴらごぼう	ほうれんそう さやいんげん ごぼう にんじん えのきたけ こんにゃく たまねぎ れんこん しょうが	こめ むぎ ばんこ あぶら さとう しろごま
21	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	633	24.7	ちくわ あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう むしだいず とうにゅう	にんじん こまつな ごぼう しょうが だいこん ねぎ	こめ むぎ でんぷん あぶら しろごま さとう
24	月	ちゅうかめん	ぎゅうにゅう	655	23.3	ぶたにく なるたまき いか ぎゅうにゅう	にんじん にんにく しょうが ゆず たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし たまねぎ きゃべつ ホールコーン	むしちゅうかめん でんぷん さといも グラニューとう みずあめ あぶら ごまあぶら
25	火	ばらちらし 【岡山県】	ぎゅうにゅう	558	22.9	たまご むきえび あぶらあげ とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん ばんのうねぎ かぶ ほししいたけ れんこん かんぴょう いやかん	こめ さとう さといも しろごま あぶら
26	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	626	29.6	とりにく こおりとうふ かつおぶし きざみこんぶ ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう だいこん ぶなしめじ ごぼう ほししいたけ にんにく しょうが しらたき ねぎ	こめ むぎ かやきせんべい でんぷん あぶら さとう
27	木	ふかがわめし 【東京都】	ぎゅうにゅう	562	27.1	あさり あぶらあげ とりにく いわしすりみ たまご みそ ぎゅうにゅう やきのり	にんじん さやいんげん ねぎ ごぼう しょうが だいこん しいたけ こんにゃく あおじそ	こめ むぎ さとう さといも あぶら でんぷん
28	金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	624	23.0	たまご とりにく みそ ぎゅうにゅう しらすばし	にんじん かぼちゃ たまねぎ ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ りんご	こめ むぎ はくりきこ さとう さといも あぶら ほうとうめん
31	月	ハムとたまご のピラフ	ぎゅうにゅう	614	23.3	ポークハム たまご とりにく ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	こまつな にんじん ほうれんそう セロリ たまねぎ はくさい エリンギ	こめ むぎ マカロニ じゃがいも あぶら バター ノイグ マネズ

全国学校給食週間

☆材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。☆献立の内容に応じて、給食室で箸、スプーンまたはフォークを準備します。

☆今月の給食費お引き落としは1月11日(火)、再引き落としは1月20日(木)になります。残高のご確認をお願いいたします。

☆ は志木市の「おいしく減塩！減らソルトプロジェクト」のロゴマークです。毎月塩分が一番低い献立の日はこのマークでお知らせしています。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。今年の給食週間は「日本各地の郷土料理」を特集します

5日間の学校給食期間中、日本を5つの地域にわけ、その地域に根付いた郷土料理や食材を給食に取り入れます。お楽しみに！

1/24(月)九州・沖縄

1/26(水)北海道・東北

1/28(金)中部

*ちゃんぽん【長崎県】
*さといもデンガク【沖縄】

*ばらちらし【岡山県】
*おこうじ【京都府】
*いやかん【愛媛県】

*せんべい【青森県】
*ザンギ【北海道】
*すきこんぶのにつけ【岩手県】

*ふかがわめし【東京都】
*ぬっぺ【茨城県】
*さんやがき【千葉県】

*しらすかきあげ【静岡県】
*ほうとう【山梨県】
*りんご【長野県】



1/25(火)近畿・中国・四国



1/27(木)関東

