

1月 予定献立表

★今月の厚沢部町産食材★
お米・まいたけ・じゃがいも・さつまいも

2023年も大変お世話になりました。
2024年も毎日おいしい給食を提供できるよう頑張っています。
よろしくお願いいたします！

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
しょう小	612kcal	23.6g	22.1g	317mg	2.0g
ちゅう中	856kcal	33.0g	26.8g	443mg	2.2g

厚沢部町総合給食センター
TEL 0139-56-1147
FAX 0139-56-1148
牛乳は毎日つきます。



1/24~
1/30...



学校給食の昔と今

今では日本中に広まった学校給食の始まりや昔の給食の様子を振り返ってみましょう！
給食は、今から約130年前の明治22年(1889年)に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で出されたものが始まりといわれています。
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。

<p>昭和22年</p> <p>・トマトシチュー ・スキムミルク</p> <p>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が多かったようです。</p>	<p>昭和25年</p> <p>・コッペパン ・くじらのたつたあげ ・せんきゃぶツ ・ミルク・ジャム</p> <p>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」がはじまりました。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。</p>	<p>昭和40年</p> <p>・ソフトめん ・カレーシチュー ・あまずあえ ・チーズ・もも缶 ・牛乳</p> <p>パン以外の主食として、この頃からソフト麺(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39年から本格的な供給がはじまりました。</p>	<p>昭和52年</p> <p>・カレーライス ・シシャモフライ ・せんきゃぶツ ・みかん・牛乳</p> <p>昭和51年に米飯(ごはん)が正式に導入されました。当時はごはんを炊く設備がないところが多く、おかずを作る釜で両方を調理するため、回数は多くありませんでした。</p>	<p>今の給食は・・・?</p> <p>ごはん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。食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べものへの感謝の気持ちなど、「食育」の役割も担っています。</p>
--	--	---	---	---

日	こ ん だ て	赤のなかま 体をつくるはたらき	黄のなかま エネルギーになるはたらき	緑のなかま 体の調子をとのえるはたらき
17 水	ごもく 五目たきこみごはん おでん ほうれんそうのいそ和え りんご	とりにく・あぶらあげ・えび うずらたまご・のり	こめ・こんにやく・さとう	ごぼう・にんじん・しいたけ・だいこん ほうれんそう・もやし・りんご
18 木	コッペパン さつまいもシチュー チリコンカン ブロッコリーとツナのイタリアンサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳・とりにく・白花生・スキムミルク ぶたにく・大豆・えだまめ・ツナ	コッペパン・サラダ油・さつまいも 小麦粉・シチューミックス・バター・さとう	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・マッシュルーム・トマト・セロリ
19 金	ごはん マーボーどうふ あげぎょうざ ちんげんさいのナムル	どうふ・ぶたにく・大豆・みそ ぶたにく・とりにく・ハム	こめ・サラダ油・さとう・ごま油 かたくりこ こむぎこ 片栗粉・小麦粉・ごま	にんじん・ねぎ・しいたけ・ちんげんさい・もやし・キャベツ・たまねぎ
22 月	ごはん みそ汁(こまつな・なまあげ) ぶりのてりやき 肉じゃが	なまあげ・みそ ぶり・ぶたにく・えだまめ	こめ・サラダ油・じゃがいも さとう	こまつな・たまねぎ・にんじん まいたけ・しいたけ
23 火	ぶたキムチうどん 大学芋 フルーツミックス	ぶたにく	うどん・サラダ油・さとう さつまいも・さとう・ごま	だいこん・はくさい・にんじん・にら・しめじ・みかん・もも・バナナ
24 水	ごはん けんちん汁 白身魚のフライ キャベツのしおこんが和え	とりにく・とうふ ほき・こんが	こめ・パン粉・薄力粉・片栗粉・じゃがいも・こんにやく・サラダ油・ごま油・ごま	れんこん・だいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり
25 木	せわりコッペパン イタリアンスープ フランクフルト ポテトサラダ	ベーコン・大豆・とりにく・ぶたにく ハム	コッペパン・じゃがいも・コーン・マカロニ・さとう・マヨネーズ	たまねぎ・にんじん トマト・きゅうり
26 金	ポークカレー(むぎごはん) ほうれんそうのじゃこ和え みかん	ぶたにく・じゃこ	こめ・むぎ・サラダ油・じゃがいも・はちみつ・カレーフレーク・片栗粉	たまねぎ・にんじん・りんご・トマト・ほうれんそう・だいこん・みかん
29 月	ごはん しょうワントンスープ とりのからあげ いんげんとたまごのいためもの	ぶたにく・とりにく・たまご	こめ・ワンタン・サラダ油・ごま油 こむぎこ かたくりこ 小麦粉・片栗粉・さとう	にんじん・ちんげんさい・もやし・めんま・ねぎ・さやいんげん・たまねぎ
30 火	スパゲティミートソース チキンサラダ 元気ヨーグルト	ぶたにく・とりにく・ヨーグルト	スパゲティ・パスタオイル・サラダ油 こむぎこ かたくりこ 小麦粉・デミグラスソース・ごま油	たまねぎ・にんじん・まいたけ・セロリ・トマト・キャベツ
31 水	ごはん ビビンバの具 わかめスープ あげはるまき	ぶたにく・わかめ・ひじき	こめ・サラダ油・ごま・さとう・ごま油 こむぎこ 小麦粉・はるさめ	ほうれんそう・もやし・にんじん・ねぎ・だいこん・キャベツ・たまねぎ

★こんだては都合により変更することがあります。
★麺類の汁を飲むと塩分のとりすぎになるため、残すようにしましょう。