1月 給食だより

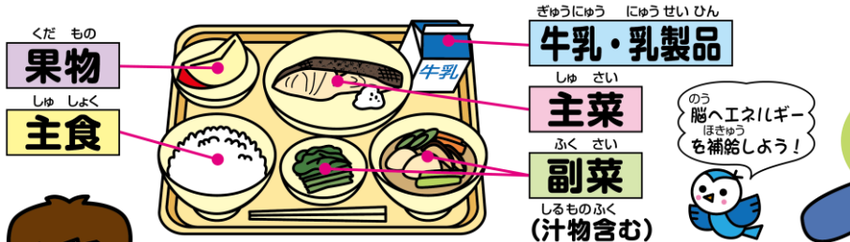
あけましておめでとうございます。冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今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「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？

集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。１日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんで脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせて食べることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。

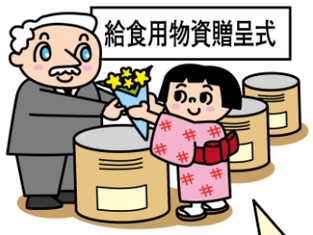


給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

1/24～1/30 全国学校給食週間 給食の歴史＆献立の変遷

学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこら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、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

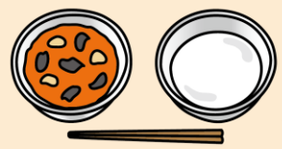
戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から贈られた物資を使い、昭和22（1947）年１月に給食が再開しました。



★昭和21（1946）年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25（1950）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。

★昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

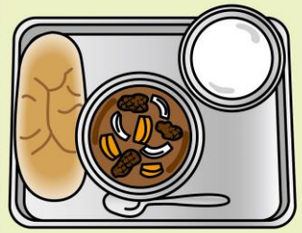
昭和22年ごろの給食



脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

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、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

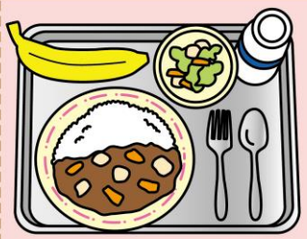
コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和40年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

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



給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

★子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17（2005）年に「食育基本法」が成立。平成20（2008）年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました（2009年４月１日施行）。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきましょう。

令和6年1月　予定献立表

南天 Okinawa株式会社

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子を整える

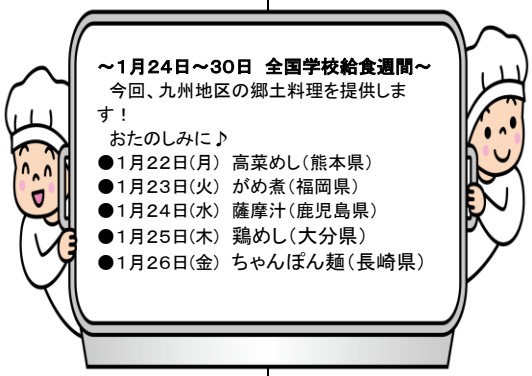
	月	火	水	木	金
こんだて					
あか					
き					
みどり					

	8日	9日	10日	11日	12日
こんだて		さくらゼリー サバの白みそソースがけ クーブイリチー Ca強化ごはん ゆし豆腐	午前授業	国産かつおカツ 紅白なます Ca強化ごはん すき焼き	国産ささみカツ 麩チャンプルー Ca強化ごはん もずくスープ
あか		かつお節,きざみ昆布,サバ,チキアギ,ゆし豆腐,豚肉		かつお節,国産かつおカツ,牛肉,沖縄豆腐	かつお節,国産ささみカツ,もずく,豚肉
き		調合油,精白米,カルシウム米,こんにゃく,さくらゼリー		調合油,精白米,カルシウム米,糸こんにゃく	調合油,精白米,カルシウム米,湿麩,白ごま
みどり		にんじん,ねぎ,切り干し大根		きゅうり,にんじん,はくさい,ほうれん草,だいこん,長ねぎ	キャベツ,たまねぎ,にら,にんじん,ねぎ,もやし

	15日	16日	17日	18日	19日
こんだて	入試休校 	入試休校 	入試休校 	きんぴら肉団子 ブロッコリーのごま和え 紅芋パン ミネストローネスープ	ヨーグルト 鶏肉のバーベキュー焼き 油みそ 玄米 じゃがいものそぼろ煮
あか				無塩漬ベーコン,とりささみチャンク,きんぴら肉団子	かつお節,ツナフレーク,鶏肉のバーベキュー焼き,水戻し大豆ミンチ豚肉,ヨーグルト
き				白ごま,じゃがいも,紅芋パン	調合油,じゃがいも,ぶちっとモチ玄米,精白米
みどり				カリフラワー,たまねぎ,トマトダイス,にんじん,三色ピーマン,ブロッコリー	グリーンピース,たまねぎ,にんじん

	22日	23日	24日	25日	26日
こんだて	果物（オレンジ） いわし梅煮 高菜めし けんちん汁	創立記念日	しそ味ひじき佃煮 キャベツ入平つくね パパイヤ炒め Ca強化ごはん 薩摩汁	果物（りんご） 千草焼き 鶏めし 若竹汁	子持ちししゃもフライ 和え物（らっきょう酢） ちゃんぽん麺
あか	いわし梅煮,かつお節,錦糸卵,豚肉		かつお節,ツナフレーク,鶏肉,厚揚げ,キャベツ入平つくね	かつお節,わかめ,鶏肉,絹ごし豆腐,千草焼	なると,子持ちシシャモフライ,糸かつお,豚肉
き	里芋,カルシウム米,精白米		調合油,精白米,カルシウム米,こんにゃく	調合油,カルシウム米,精白米	調合油,ごま油,蒸し中華めん
みどり	オレンジ,ごぼう,にんじん,刻み高菜漬,だいこん		しいたけ,しそ味ひじき佃煮,にら,にんじん,ねぎ,パパイヤ,だいこん,ごぼう	りんご,しいたけ,たけのこ,にんじん,ねぎ,ごぼう	キャベツ,きゅうり,しいたけ,にんじん,もやし,絹さや,だいこん

	29日	30日	31日
こんだて	赤魚のオーロラソースかけ 白菜と豚肉炒め Ca強化ごはん なめこのみそ汁	ドレッシング 5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ ポークストロガノフ 冬野菜サラダ	国産りんごゼリー スライスチーズ タコライス 洋風スープ
あか	かつお節,わかめ,絹ごし豆腐,赤魚,豚肉	ちくわ,豚肉	鶏肉,合びき肉,大豆の華
き	調合油,精白米,カルシウム米	調合油,精白米,カルシウム米,スイートコーン,5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ	調合油,精白米,カルシウム米,スライスチーズ,国産りんごゼリー
みどり	トマトダイス,なめこ,にんじん,ねぎ,はくさい,三色ピーマン,もやし	セロリー,たまねぎ,にんじん,ブロッコリー,マッシュルーム,だいこん	キャベツ,しめじ,たまねぎ,トマトダイス,にんじん,ほうれん草



※材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

令和6年1月　献立表（アレルギー）

南天Okinawa株式会社

1.予定献立表（アレルギー詳細）は、食品衛生法に定められている28品目を表示しています。

表示義務　7品目	表示の推奨　21品目
卵　乳　小麦　ソバ　落花生　エビ　カニ	アワビ　イカ　イクラ　オレンジ　キウイ　牛肉　クルミ　サケ　サバ　大豆　鶏肉　バナナ　豚肉　マツタケ モモ　山芋　リンゴ　ゼラチン　カシューナッツ　ゴマ　アーモンド

※海藻類（モズク・アーサ・シラス）は収穫の際、エビ、カニが混ざる漁法で採取されていることから、「エビ、カニ」が混入することがあります。
※アサリには、カニが共生しています。
※揚げ油に使用する油は、3回程度　同一の油を使用しています。（※前回使用した食材の成分が混入している可能性があります。）
※食品を製造する際に、原材料として使用していないにも関わらず、同じ製造ライン又は同じ製造工場内で生産されている別の製品の
　アレルギー物質が微量に混入してしまうことがあります。
　これらについては記載しておりません。詳細については南天Okinawa（株）までお問合せ下さい。

日付	こんだて		食材名	調味料
9(火)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		クーブイリチー	きざみ昆布、豚肉、こんにゃく、切り干し大根、チキアギ、にんじん、かつお節、調合油	しょうゆ（小麦、大豆）、本みりん、料理酒、三温糖
		サバの白みそソースがけ	サバ	シママース、こしょう、料理酒、白みそ（大豆）、三温糖、うすくちしょうゆ（小麦、大豆）、かたくり粉
		ゆし豆腐	ゆし豆腐（大豆）、ねぎ、かつお節	シママース、うすくちしょうゆ（小麦、大豆）
		デザート（さくらゼリー）	さくらゼリー	
11(木)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		紅白なます	だいこん、にんじん、きゅうり	三温糖、穀物酢（小麦）、シママース、しょうゆ（小麦、大豆）
		すき焼き	牛肉、はくさい、沖縄豆腐（大豆）、糸こんにゃく、ほうれん草、にんじん、長ねぎ、かつお節、調合油	おろししょうが、しょうゆ（小麦、大豆）、本みりん、三温糖、料理酒
		国産かつおカツ	国産かつおカツ（小麦、大豆）、調合油	
12(金)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		麩チャンプルー	キャベツ、たまねぎ、豚肉、にんじん、湿麩（小麦、大豆）、もやし、にら、調合油	しょうゆ（小麦、大豆）、こしょう、シママース
		国産ささみカツ	国産ささみカツ（鶏肉、小麦、大豆）、調合油	
		もずくスープ	もずく、にんじん、ねぎ、白ごま、かつお節	うすくちしょうゆ（小麦、大豆）、シママース、おろししょうが
18(木)		紅芋パン	紅芋パン（小麦、乳、大豆）	
		きんぴら肉団子	きんぴら肉団子（大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま）	
		ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、カリフラワー、三色ピーマン、とりささみチャンク（鶏肉）、白ごま	香りごまドレッシング（小麦、ごま、大豆）
		ミネストローネスープ	無塩漬ベーコン（豚肉）、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、トマトダイス	しょうゆ（小麦、大豆）、シママース、三温糖、ガラスープスタンダード（鶏肉、豚肉、りんご）
19(金)		玄米	精白米、ぷちっとモチ玄米	
		油みそ	調合油、ﾂﾅﾌﾚｰｸ	赤みそ（大豆）、三温糖、おろししょうが、料理酒、本みりん
		鶏肉のバーベキュー焼き	鶏肉のバーベキュー焼き（大豆・小麦）	
		じゃがいものそぼろ煮	豚肉、水戻し大豆ミンチ（大豆）、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、調合油、かつお節	料理酒、本みりん、三温糖、しょうゆ（小麦、大豆）、シママース、かたくり粉
		ヨーグルト	ヨーグルト（乳）	
22(月)		高菜めし	精白米、カルシウム米、刻み高菜漬（大豆）、錦糸卵（卵、小麦、大豆）	
		いわし梅煮	いわし梅煮（小麦、大豆）	
		けんちん汁	豚肉、だいこん、里芋、にんじん、ごぼう、かつお節	おろししょうが、シママース、うすくちしょうゆ（小麦、大豆）、三温糖
		果物（オレンジ）	オレンジ	
24(水)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		キャベツ入平つくね	キャベツ入平つくね（鶏肉、豚肉）	
		パパイヤ炒め	パパイヤ、にんじん、ﾂﾅﾌﾚｰｸ、にら、調合油	しょうゆ（小麦、大豆）、シママース
		薩摩汁	鶏肉、厚揚げ（大豆）、こんにゃく、だいこん、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、かつお節	料理酒、白みそ（大豆）、赤みそ（大豆）
		しそ味ひじき佃煮	しそ味ひじき佃煮（小麦、大豆）	
25(木)		鶏めし	精白米、カルシウム米、鶏肉、ごぼう、にんじん、しいたけ、調合油、かつお節	しょうゆ（小麦、大豆）、料理酒、シママース、本みりん、三温糖
		千草焼き	千草焼（小麦、卵、乳、大豆、鶏肉）	
		若竹汁	たけのこ、にんじん、絹ごし豆腐（大豆）、わかめ、ねぎ、かつお節	うすくちしょうゆ（小麦、大豆）、シママース
		果物（りんご）	りんご	
26(金)		ちゃんぽん麺	蒸し中華めん（小麦）、豚肉、キャベツ、もやし、にんじん、なると、しいたけ、絹さや、ごま油（ごま）、豆乳（大豆）、調合油	おろししょうが、料理酒、中華ベース・八宝菜（小麦、大豆、ごま、鶏肉、豚肉、魚介類）、しょうゆ（小麦、大豆）、三温糖、シママース、オイスターソース（大豆、魚介類）、かたくり粉、チキンガラスープ（鶏肉）
		子持ちししゃもフライ	子持ちシシャモフライ（小麦、大豆）、調合油	
		和え物（らっきょう酢）	だいこん、にんじん、きゅうり、糸かつお	三温糖、らっきょう酢（大豆）、シママース、しょうゆ（小麦、大豆）
29(月)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		赤魚のオーロラソースかけ	赤魚、裏ごし人参、トマトダイス	シママース、エッグケア（大豆）、ガラスープスタンダード（鶏肉、豚肉、りんご）、三温糖、シママース、パプリカパウダー、パセリ
		白菜と豚肉炒め	はくさい、豚肉、にんじん、もやし、三色ピーマン、調合油	シママース、こしょう、しょうゆ（小麦、大豆）、料理酒
		なめこのみそ汁	なめこ、絹ごし豆腐（大豆）、わかめ、ねぎ、かつお節	赤みそ（大豆）、白みそ（大豆）
30(火)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		ポークストロガノフ	豚肉、たまねぎ、にんじん、セロリー、マッシュルーム	おろしにんにく、パセリ、小麦粉（小麦）、乳なしマーガリン（大豆）、ﾏｲﾙﾄﾞﾃﾞﾐｸﾞﾗｽｿｰｽ（小麦、鶏肉）、ウスターソース（大豆、りんご）、ハヤシルウ（小麦、大豆、牛肉）、ケチャップ、シママース
		5種の野菜入りメンチカツ	5種の野菜入り国産豚肉メンチカツ（小麦、大豆、豚肉）、調合油	
		冬野菜サラダ	だいこん、ブロッコリー、にんじん、ちくわ、スイートコーン	コールスロードレッシング
31(水)		Ca強化ごはん	精白米、カルシウム米	
		タコライス	合びき肉（豚肉、牛肉）、大豆の華、たまねぎ、にんじん、トマトダイス、調合油、キャベツ、スライスチーズ（乳）	パプリカパウダー、チリパウダー、ケチャップ、しょうゆ（小麦、大豆）、シママース、三温糖、おろししょうが、おろしにんにく、ウスターソース（大豆、りんご）
		洋風スープ	鶏肉、ほうれん草、にんじん、しめじ	シママース、しょうゆ（小麦、大豆）、チキンガラスープ（鶏肉）
		デザート（国産りんごゼリー）	国産りんごゼリー（りんご）	

食材産地一覧表

令和　6 年　1 月　　※出荷状況、天候等により変更する場合もございます。

食品名	産地	食品名	産地
精白米	香川、大分	えのきたけ	長崎、宮崎、他
押し麦	福井、富山、石川	しめじ	福岡
		なめこ	長崎
鶏卵	沖縄	マッシュルーム	中国
牛肉	カナダ、オーストラリア、他	さといも	鹿児島、熊本、宮崎
豚肉	デンマーク、スペイン、他	さつまいも	鹿児島
鶏肉	ブラジル	かぼちゃ	北海道
無塩積ベーコン	沖縄	ブロッコリー	エクアドル
無塩積ウィンナー	沖縄	カリフラワー	エクアドル
		たけのこ	熊本、鹿児島
玉ねぎ	北海道、他	三色ピーマン	中国
じゃがいも	長崎、他	絹さや	グアテマラ
にんじん	熊本、大分、長崎、他	千切り大根	鹿児島
大根	鹿児島、宮崎、他	こんにゃく	沖縄
		麩	アメリカ、カナダ
ほうれん草	九州、他	わかめ	韓国
ごぼう	青森、台湾、他	昆布	北海道
もやし	沖縄、九州、他	もずく	沖縄
セロリー	沖縄、他	椎茸	中国
白菜	鹿児島、宮崎、他	かつお節	鹿児島
キャベツ	沖縄、鹿児島、他	豆腐	沖縄
きゅうり	沖縄、宮崎、熊本、佐賀、他		
グリーンピース	ニュージーランド	白かまぼこ	タイ、アメリカ
グリーンアスパラ	チリ、ペルー	チキアギ	沖縄
		ちくわ	タイ
小松菜	沖縄、九州、他	なると	タイ、アメリカ
パクチョイ	沖縄	さば	ノルウェー
スイートコーン	タイ	ほき	ニュージーランド、アルゼンチン
パパイヤ	県産、他	赤魚	ノルウェー、アメリカ、ロシア
にら	高知、九州、他		
ねぎ	沖縄、九州、他	オレンジ	アメリカ
長ねぎ	茨木、大分、東北、他	りんご	青森
赤パプリカ	韓国、他	バナナ	フィリピン