



1月学校給食献立予定表



★矢沢小:

20日(火) 3学期給食スタート
21日(木) 全学年給食なし

～給食予定～

★矢沢中:

12日(火) 3学期給食スタート
19日(水) 全学年給食なし
21日(木) 全学年給食なし

令和2年度

矢沢学校給食センター

てあらいをしっかりとしよう			血や肉になるもの 赤の食品	熱や力になるもの 黄の食品	体の調子を整えるもの 緑の食品	エネルギーたんぱく質	
日	曜	こんだてめい 主食 牛乳 おかず				小	中
12	火	ごはん MILK ぶりのてりやき のりすあえ しらたまもちのおそうじ みかん	牛乳 ぶり まぐろ のり とりにく はななると	こめ さとう さとう オリーブオイル しらたまこ	しょうが にんじん キャベツ もやし とうもろこし にんじん しいたけ だいこん せり みかん	882	34.6
13	水	テーブル ロール パン MILK ハンバーグ ビザソースやき グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ ベーコン 牛乳 なまクリーム	こむぎこ さとう マーガリン でんぷん マッシュポテト さとう あぶら バター さとう こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー セロリ にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	871	37.1
14	木	ごはん MILK とりとだいのすのごまがらめ あおなのしらすあえ てづくりひつみじる	牛乳 とりにく だいのす ちりめんじゃこ とりにく	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま なんぶこむぎこ かたくりこ	こまつな はくさい えのきたけ にんじん にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ	885	30.8
15	金	ごはん MILK あげぎょうざ(2こ) やきにくキャベツ クッパふうスープ	牛乳 ぶたにく ぶたにく たまご	こめ でんぷん こむぎこ あぶら ごまあぶら あぶら でんぷん	キャベツ たまねぎ いら にんじん たまねぎ キャベツ ビーマン しょうが にんにく にんじん だいこん たけのこ きくらげ ねぎ	791	29.4
18	月	ごはん MILK さばのみそに かぼちゃのそぼろに のっぺいじる ぼんかん	牛乳 さば ぶたにく とうふ	こめ さとう さといも	かぼちゃ しょうが えだまめ にんじん はくさい しめじ ねぎ こんにゃく ぼんかん	901	32.9
20	水	ミルク パン MILK チキンマスタードやき ウイナーとやさいのソティエ ミネストローネ みかん(小のみ)	牛乳 とりにく ウイナー ベーコン だいのす	こめ さとう あぶら オリーブオイル じゃがいも マカロニ	にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ ビーマン にんじん たまねぎ セロリ トマト バジル みかん	627	762
22	金	ごはん MILK めだまやき フルーツヨーグルト ハヤシシチュー	牛乳 たまご あおのり まつほっくりヨーグルトかんてん ぶたにく なまクリーム	こめ さとう じゃがいも ルウ あぶら	りんご おとうろ はくとう ラ・フランス バインアップル ぶどうかしゅう にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく パセリ	736	928
25	月	ごはん MILK <岩手のこんだて>学校給食週間 メニュー やさいかきあげ ほうれんそうののりおかがあえ ひえカレーうどん がんづき	牛乳 のり かつおぶし とりにく なると たまご	こめ こむぎこ あぶら うどん ひえ ルウ かたくりこ こむぎこ さとう はちみつ	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく にんじん ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	843	1012
26	火	こだい まい ごはん MILK さけのしおやき すきこんぶのおにつけ しみだいののみそしる 花巻産りんごゼリー	牛乳 さけ すきこんぶ だいのす あぶらあげ ちりめんじゃこ とうふ	こめ こだいまい さとう さとう	にんじん ごぼう ほそだけ ほししいたけ こんにゃく にんじん しみだいのこ しめじ わらび ねぎ りんご果汁(花巻産ジョナゴールド)	605	755
27	水	こめこ 丸パン MILK <岩手のこんだて> いわてどりのバターグリーンチキン ペンネのいなぎびミートソース たまごスープ	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ ベーコン たまご	こめ はちみつ バター いなぎペンネ オリーブオイル はとむぎ でんぷん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマト にんじん たまねぎ とうもろこし ビーマン	629	781
28	木	ごはん MILK <友好都市 神奈川県平塚市の料理> あじフライ にびたし じゃがいもとわかめのみそしる	牛乳 あじ ちりめんじゃこ あぶらあげ とうふ わかめ	こめ こむぎこ パンこ あぶら じゃがいも	こまつな にんじん はくさい もやし にんじん ねぎ	609	772
29	金	ごはん MILK <友好都市 青森県十和田市の料理> いかのこうみやき とわだバラやき ぜんべいじる	牛乳 いか あおのり ぶたにく とりにく	こめ ごま あぶら さとう かやきせんべい	にんじん たまねぎ たけのこ りんご にんにく しょうが にんじん ごぼう だいこん ほししいたけ こんにゃく ねぎ	665	840

※都合により内容を変更することがありますが、ご了承ください。

全国学校給食週間

1月24日～30日



明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、徐々に食料不足となり実施することができなくなっていきました。

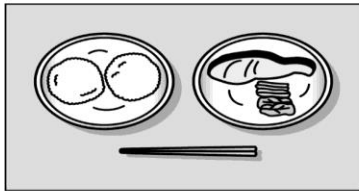
戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体（ララ）から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日～30日が「全国学校給食週間」となりました。



給食の移り変わり

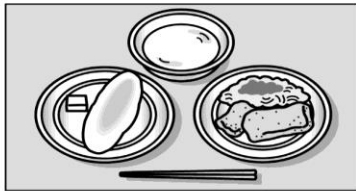


◆明治22年



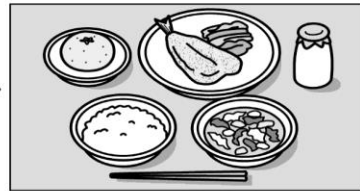
お寺の中に開校された私立忠愛小学校の献立の一例。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。

◆戦後（昭和25年ごろ）



パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを使って作られました。

◆現在



郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティー豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、“教材”としての役割も担っています。

♪ 給食週間メニュー ♪

1月24日（金）～30日（木）は、学校給食週間メニューとして、花巻市の友好都市と岩手の郷土料理に花巻市の雑穀や食材を取り入れたメニューになっています。お楽しみに♪

25日（月）花巻産の雑穀と特産野菜の料理 ひえカレーうどん

花巻産ひえを使用して商品化した「ひえカレールー」でつくる「ひえカレーうどん」と、岩手の郷土料理のおやつ「がんづき」を食べて、昔から続いてきた食についておうちのひとたちと話してみましょう。

26日（火）花巻産黒米入り古代米ご飯、すき昆布のおにつけ、凍み大根のみそ汁、花巻産りんごゼリー

岩手県は雑穀の有数な産地です。古代米の黒米は体を健康にする性質があることから「薬米」ともいわれ、昔から不老長寿の米として大切に食べられてきました。「凍みだいこん」は、寒干し大根ともいい北国の雪の多いところで昔から保存食として軒先につる干して食べられてきたものが今に伝えられています。去年に引き続き、今年もみそ汁にしました。うまみがぎゅっと詰まってこころ温まる味になっています。楽しんで食べてください。

27日（水）岩手鶏のバターグリルチキン、いなきび入りミートソース、ハトムギ入りたまごスープ

岩手県は、鶏肉の生産量全国第3位です。安全で美味しいといわれている岩手の鶏肉を、はちみつ等の下味を付けて焼きました。いなきびを入れたミートソースのペンネと、ハトムギの入ったたまごスープと一緒に岩手の食材を味わってください。

28日（木）花巻市の友好都市 神奈川県平塚市の料理 鱈（あじ）フライ 煮浸し（小松菜・しらす）

平塚市の特産小松菜と鱈、しらすを取り入れた献立です。神奈川県中部の湘南地域にある平塚市は、南は駿河湾に面しているのでしらすや鱈などがとれ、美味しい魚の干物も有名です。野菜は小松菜などが作られていることが知られています。花巻市と平塚市は、平塚が市になって50年を記念し、花巻市を「平塚市民 休養の郷」と選んだことで交流が始まりました。

29日（金）花巻市の友好都市 青森県十和田市の料理 十和田バラ焼き せんべい汁

昔は十和田市の三本木原あたりは植物も生えないようなところだったそうですが、花巻市出身の新渡戸傳（つとむ）さん（新渡戸稲造さんの祖父）が三本木原開拓を進めたことがきっかけとなり、花巻市と十和田市の交流が始まりました。十和田市で食べられている「バラ焼き」は、B-1グランプリでゴールドグランプリを受賞したこともある、バラ肉とたまねぎを美味しく味付けして広く皆さんに食べられているお料理だそうです。せんべい汁は、青森県の南部と岩手県の県北地方で食べられてきた、季節の野菜たっぷりの中に堅焼きのおせんべいを割り入れた美味しい汁です。

花巻市の友好都市について学んで話しあいたいしながら、味わって食べてください。



★今月の栄養価（月平均）

小学校：エネルギー 678kcal
たんぱく質 27.2g
脂質 20.7g
塩分 2.0g

中学校：エネルギー 848kcal
たんぱく質 33.2g
脂質 24.6g
塩分 2.5g