


令和7年度 1月 中学校給食献立表(1月9日~1月23日)

川西市中学校給食センター ※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

| 日・曜           | 9日(金)   | 13日(火)  | 14日(水)   | 15日(木)  | 16日(金)  | 19日(月)  | 20日(火)  | 21日(水)   | 22日(木)  | 23日(金)  |
|---------------|---|---|--|---|---|---|---|--|---|---|
| 献立名           | 牛乳<br>白飯<br>そう煮<br>岩津ねぎ平天<br>れんこんのきんぴら<br>しぼり黒豆   | 牛乳<br>白飯<br>七草汁<br>鰯の香味焼き<br>きやべつの鶏そぼろ煮   | 牛乳<br>白飯<br>米粉マカロニの野菜スープ<br>ミンチカツ<br>きやべつとセロリのサラダ<br>エゴ昆布  | 牛乳<br>ゆかりごはん<br>かきたま汁<br>厚揚げの炒め煮<br>水菜とツナの和え物   | 牛乳<br>白飯<br>味噌汁<br>豚汁<br>鶏肉と大根の煮物<br>みかん  | 牛乳<br>白飯<br>ソシチュー<br>ハムカツ<br>コールスローサラダ  | 牛乳<br>白飯<br>ポール天のみそ汁<br>すきやき煮<br>ぶどうかん  | 牛乳<br>白飯<br>平めんビーフンスープ<br>白身魚のケチャップかけ<br>ブロッコリーの中華和え   | 牛乳<br>白飯<br>麻婆豆腐<br>ポークしゅうまい<br>拌三絲(ハンサンスー)   | 牛乳<br>白飯<br>鉢伏汁<br>鰯の有馬だれ<br>大根のそぼろ煮  |
| 材料名および使用量 (g) | 牛乳 1本 2<br>精白米 100 5<br>水 140<br>もち(冷) 15 5<br>* さけ(角・皮なし・冷) 20 1<br>* 厚揚げ(に・冷・中学校用) 20 1<br>* しょうな 15 3<br>* 金時にんじん 10 3<br>* みそ(赤) 8 1<br>* みそ(白) 3 1<br>* けずりふし(だし用) 2 2<br>* 煮干し(だし用) 0.5 5<br>* 水 130<br>* 岩津ねぎ平天 1枚 1<br>* れんこん 30 4<br>* にんじん 20 3<br>* しょうが 0.3 4<br>* 米油 0.5 6<br>* しょうゆ(濃) 3 3<br>* さとう(三温) 1.5 5<br>* みりん 0.8 6<br>* 水 2.6 5<br>* しぼり黒豆(個装) 1袋 1 | 牛乳 1本 2<br>精白米 100 5<br>水 140<br>* 豆腐(冷) 20 1<br>* 油あげ(冷) 20 1<br>* だしこん 25 4<br>* かぶ 10 3<br>* せり 5 3<br>* はくさい 10 4<br>* にんじん 10 3<br>* 麦みそ 10 1<br>* けずりふし(だし用) 2 2<br>* 煮干し(だし用) 1 1<br>* 水 130<br>* さわら(60・冷) 1枚 1<br>* 菜ねぎ 2 3<br>* しょうが 1 4<br>* しょうゆ(濃) 2.5 5<br>* みりん 0.8 6<br>* レモン果汁 0.5 4<br>* さとう(三温) 0.5 5<br>* 塩 0.05 5<br>* 水 2.3 5<br>* きやべつ 40 4<br>* 鶏挽肉(粗) 20 1<br>* にんじん 10 3<br>* しょうが 0.1 4<br>* 米油 0.5 6<br>* 清酒 1 1<br>* さとう(三温) 0.5 5<br>* しょうゆ(濃) 0.8 6<br>* 塩 0.3 6<br>* でんぶん 0.6 5 | 牛乳 1本 2<br>精白米 100 5<br>水 140<br>* 米粉マカロニ(ハート) 7 5<br>* 鶏肉(若5) 20 1<br>* じゃがいも 25 5<br>* にんじん 15 3<br>* ブロッコリー 10 3<br>* しょうゆ(淡) 2 2<br>* パセリ 0.3 3<br>* ぶどう酒(白) 1 1<br>* 塩 0.6 6<br>* こしょう(白) 0.02 2<br>* ガーリック 0.02 2<br>* カット昆布(だし用) 1 1<br>* 水 130<br>* ミンチカツ(冷) 1 1<br>* てんぷら油 8 8<br>* きやべつ 35 4<br>* セロリ 3 4<br>* にんじん 5 3<br>* チキンハム(短冊・冷) 5 1<br>* ホールコーン(冷) 5 4<br>* 酢 1 6<br>* 米油 1 6<br>* 塩 0.3 3<br>* こしょう(白) 0.01 1<br>* しょうゆ(濃) 0.01 1<br>* 清酒 0.01 1 | 牛乳 1本 2<br>精白米 100 5<br>ゆかり 1.5 5<br>水 140<br>* 鶏卵 20 1<br>* にんじん 5 3<br>* まいたけ 5 4<br>* えのきだけ 5 4<br>* 菜ねぎ 5 3<br>* しょうゆ(淡) 5 5<br>* 清酒 1 1<br>* 塩 0.2 2<br>* けずりふし(だし用) 3 3<br>* 水 130<br>* 煮干し(だし用) 0.5 5<br>* カット昆布(だし用) 1 1<br>* 水 130<br>* 鶏肉(若10) 20 1<br>* だいこん 35 4<br>* にんじん 10 3<br>* 米油 0.5 6<br>* しょうゆ(濃) 3 3<br>* さとう(三温) 2 5<br>* みりん 0.5 5<br>* みかん 1 1<br>* 水 20 3<br>* 水菜 20 3<br>* まぐろ油漬(フレー) 5 1<br>* 緑豆もやし 20 4<br>* にんじん 5 3<br>* しょうゆ(淡) 1.5 5 | 牛乳 1本 2<br>精白米 100 5<br>水 140<br>* 味噌汁(12切れ5枚) 1袋 2<br>* 豚バラ(スライス) 20 1<br>* じゃがいも 20 5<br>* パセリ 0.5 3<br>* 上新粉 7 5<br>* 菜ねぎ 7 6<br>* 豆乳 50 1<br>* ぶどう酒(白) 1 1<br>* 塩 1 1<br>* ガーリック 0.03 3<br>* こしょう(白) 0.02 2<br>* カット昆布(だし用) 1 1<br>* 水 35 1<br>* ボロニアハム(50・冷) 1枚 1<br>* 小麦粉 6 5<br>* 水 11 5<br>* ハン粉(中学校用) 11 5<br>* てんぷら油 8 8<br>* きやべつ 30 4<br>* 米油 10 4<br>* しょうゆ(濃) 4 4<br>* さとう(三温) 3 5<br>* みりん 0.5 5<br>* ホールコーン(冷) 5 4<br>* 酢 2.5 5<br>* オリブ油(中学校用) 1 6<br>* さとう(三温) 0.8 5<br>* 塩 0.3 3<br>* こしょう(白) 0.01 1 | 牛乳 1本 2<br>精白米 100 5<br>水 140<br>* じゃがいも 45 5<br>* たまねぎ 45 4<br>* にんじん 20 3<br>* パセリ 0.5 3<br>* 上新粉 7 5<br>* 菜ねぎ 7 6<br>* しょうが 3 3<br>* みそ(赤) 10 1<br>* けずりふし(だし用) 2 2<br>* 煮干し(だし用) 1 1<br>* 水 130<br>* 牛肉(スライス) 10 1<br>* 水 10 1<br>* ふ 1 5<br>* たまねぎ 20 4<br>* はくさい 15 4<br>* 糸こんにやく 10 4<br>* にんじん 7 3<br>* 根深ねぎ 5 4<br>* 米油 0.5 6<br>* しょうゆ(濃) 4 4<br>* さとう(三温) 3 5<br>* みりん 0.5 5<br>* ぶどう果汁 25 4<br>* 寒天(粉) 0.4 2<br>* さとう(上白) 5 5<br>* 水 25 5 | 牛乳 1本 2<br>精白米 100 5<br>水 140<br>* 平めんビーフン 10 5<br>* 合挽肉(4.8) 20 1<br>* たまねぎ 20 4<br>* にんじん 15 3<br>* ちんげん菜 15 3<br>* 干し椎茸(スライス) 0.5 4<br>* しょうが 0.3 4<br>* しょうゆ(淡) 4 4<br>* 清酒 1 1<br>* 塩 0.4 4<br>* こしょう(黒) 0.02 2<br>* ガーリック 0.02 2<br>* 煮干し(だし用) 1 1<br>* カット昆布(だし用) 0.5 5<br>* 水 130<br>* メルルーザー(ロー・冷) 60 1<br>* しょうゆ(濃) 6 6<br>* はんさめ 5 5<br>* 緑豆もやし 30 4<br>* にんじん 5 3<br>* しょうゆ(淡) 2.2 5<br>* 酢 0.8 2<br>* ごま油 0.3 6<br>* さとう(三温) 0.3 5<br>* 辛子 0.03 3<br>* 水 2 2<br>* ブロッコリー 25 3<br>* きやべつ 20 4<br>* にんじん 5 3<br>* しょうゆ(淡) 2 2<br>* 酢 1 1<br>* ごま油 0.5 6<br>* さとう(三温) 0.2 5 | 牛乳 1本 2<br>精白米 100 5<br>水 140<br>* 豚挽肉 35 1<br>* 豆腐(冷) 100 1<br>* たまねぎ 30 4<br>* にんじん 20 3<br>* えのきだけ 5 4<br>* 生しいたけ 5 4<br>* 菜ねぎ 3 3<br>* しょうが 1 4<br>* にんにく 0.3 4<br>* ごま油 1 6<br>* 豆板醤 0.2 2<br>* みそ(赤) 10 1<br>* さとう(三温) 1 5<br>* 清酒 1 1<br>* でんぶん 1 5<br>* 水 5 5<br>* ポークしゅうまい(冷) 2 1<br>* はるさめ 5 5<br>* 緑豆もやし 30 4<br>* にんじん 5 3<br>* しょうゆ(淡) 2.2 5<br>* 酢 0.8 2<br>* ごま油 0.3 6<br>* さとう(三温) 0.3 5<br>* 辛子 0.03 3<br>* 水 2 2<br>* ブロッコリー 25 3<br>* きやべつ 20 4<br>* にんじん 5 3<br>* しょうゆ(淡) 2 2<br>* 酢 1 1<br>* ごま油 0.5 6<br>* さとう(三温) 0.2 5 | 牛乳 1本 2<br>精白米 100 5<br>水 140<br>* 鶏肉(若10・皮つき) 20 1<br>* はくさい 100 1<br>* にんじん 30 4<br>* えのきだけ 20 3<br>* 生しいたけ 5 4<br>* 菜ねぎ 3 3<br>* しょうが 1 4<br>* にんにく 0.3 4<br>* ごま油 1 6<br>* 豆板醤 0.2 2<br>* みそ(赤) 10 1<br>* さとう(三温) 1 5<br>* 清酒 1 1<br>* でんぶん 1 5<br>* 水 5 5<br>* 鶏肉(若10・冷) 1 1<br>* ぶり(60・冷) 1 1<br>* 清酒 1 1<br>* しょうが 0.1 4<br>* みりん 1.8 5<br>* さとう(三温) 0.5 5<br>* さんしょう 0.01 1<br>* でんぶん 0.2 5<br>* 水 2 2<br>* だいこん 45 4<br>* 鶏挽肉(粗) 10 1<br>* にんじん 5 3<br>* しょうゆ(濃) 2.5 5<br>* みりん 0.5 5<br>* でんぶん 0.5 5<br>* 水 5 5 |   |
|               | ぞう煮は、神様に供える餅を食べることで、家族の1年の健康と幸せを願います。   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |
|               | 給食ではじめて「米粉マカロニ」を使います。ハートの形がかわいらしいマカロニです。  |   |  |   |   |   |   |  |   |   |
|               | 懐しの味をアレンジ<br>川西市の小学校で人気のあった「えびのケチャップソースかけ」を白身魚の切り身に替えて作ります。中学校給食センターでは小さいえびを揚げるのが難しいので工夫しました。   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |
|               | 今年度、トライやるウィークで中学校給食センターを訪れた生徒が立案した献立です。   |   |  |   |   |   |   |  |   |   |
|               | 行事食   | 行事食   | 新メニュー  | 旬   | おむすびの日  | 食育の日  | 旬   | 新メニュー  | トライやる献立   | 郷土料理  |
|               | お正月<br>  | 人日の節句<br>  | 米粉マカロニ<br>  | 水菜<br>   | 1月17日<br>おむすびの日<br>  |    | 根深ねぎ<br>   | 白身魚のケチャップソース<br>  |    | 鉢伏汁／有馬だれ(山椒)<br> |
|               | ぞう煮／おせち料理   | 七草汁   | 米粉マカロニの野菜スープ   |   |   |   |   | 白身魚のケチャップソース   |   | 兵庫県   |
|               | エネルギー／たんぱく質<br>714kcal 27.0g  | エネルギー／たんぱく質<br>717kcal 33.2g  | エネルギー／たんぱく質<br>812kcal 26.5g   | エネルギー／たんぱく質<br>744kcal 24.6g  | エネルギー／たんぱく質<br>734kcal 24.9g  | エネルギー／たんぱく質<br>932kcal 25.9g  | エネルギー／たんぱく質<br>684kcal 21.1g  | エネルギー／たんぱく質<br>786kcal 30.5g   | エネルギー／たんぱく質<br>811kcal 29.9g  | エネルギー／たんぱく質<br>761kcal 33.0g  |



おせち料理にこめられた願い

- ・れんこん・・・穴が多く開いていることから、将来の見通しが良くなりますように
- ・黒豆・・・まめに働き、元気に過ごせますように
- ・えび・・・腰が曲がるまで長えますように
- ・栗きんとん・黄金色に見えることから、金運上昇
- ・数の子・・・たくさんのお卵が集まっていることから、子孫繁栄

おむすびの日に寄せて

1月17日は阪神淡路大震災が起きた日です。震災の際、多くの人々が炊き出しのおむすびに励まされました。この経験から、この日は「おむすびの日」と定められています。16日の給食は、「ごはん」と「味噌汁」に加えて避難所であるまわることの多い「豚汁」です。食の大切さを考え、災害への備えにつなげましょう。

※災害に備えて家庭で準備しておきたいもの

- ①飲料水と食料を最低3日分
- ②水は1人1日3リットルが目安
- ③ご飯やパンなど主食になる保存食(アルファ米、缶詰、乾パンなど)
- ④栄養バランスを考え、野菜ジュースや乾燥野菜、缶詰の果物
- ⑤カセットコンロや予備のボンベ
- ⑥懐中電灯やラジオ、予備の電池をすぐ取り出せる場所に置いておく
- ⑦簡易トイレ
- ⑧常備薬や救急セットをまとめておく
- ⑨家族で避難場所や連絡方法を確認しておく

香りとおむすびの献立

「鉢伏汁」は、兵庫県養父市の郷土料理で、山の恵みや旬の食材をたっぷり使った汁物です。また「有馬だれ」は、山椒の栽培が盛んな有馬地方にちなんだものです。冬を代表する魚である鰯(ぶり)に有馬だれを合わせます。

※「米」は、アレルギー対応を実施する品目(乳(飲用乳を除く)、鶏卵、うずら卵、マヨネーズ、小麦、えび、かに、さば、いか、ごま、さけ、大豆、牛肉、鶏肉、豚肉、落花生、そば、りんご、もも、キウイフルーツ、いくも、くるみ、やまいも、バナナ、カシューナッツ、オレンジ、あわび、マカミアナッツ、ゼラチン、アーモンド)につけています。

※「塩」の使用について：献立の材料名欄に記載されていないくても、「ゆで塩」など、味をととのえることを目的に使用することがあります。

※ 精白米については、残食量をみながら1人あたり87g~100gで炊飯しています。

6つの食品群

栄養素の働きによって、食品を6つに分類しています

| 主に体の組織をつくる  |           | 主に体の調子を整える |            | 主にエネルギーになる |          |
|-------------|-----------|------------|------------|------------|----------|
| 1群<br>たんぱく質 | 2群<br>無機質 | 3群<br>カロテン | 4群<br>ビタミン | 5群<br>炭水化物 | 6群<br>脂質 |

中学校給食センターホームページ  
<https://www.kawanishi-hyg.ed.jp/kyuusyokuc>  
 中学校給食センターの日々の様子や食育情報を掲載しています。

# 令和7年度 1月 中学校給食献立表(1月26日~1月30日)

川西市中学校給食センター ※食材の入荷状況により、献立内容を変更することがあります。

| 日・曜   |            | 26日(月)  |           |            |     | 27日(火)  |         |     |              | 28日(水)  |     |         |             | 29日(木)  |         |  |     | 30日(金)   |  |  |  |
|---|------------|---|-----------|------------|-----|---|---------|-----|--------------|---|-----|---------|-------------|---|---------|--|-----|--|--|--|--|
| 献立名   |            | 牛乳<br>白飯<br>かぶのみそ汁<br>鯨肉の竜田揚げ<br>野菜とささみのポン酢和え                                       |           |            |     | 牛乳<br>白飯<br>すいとん<br>鶏肉のみそ焼き<br>白菜のしらす和え   |         |     |              | 牛乳<br>白飯<br>担々はるさめスープ<br>米粉焼き餃子<br>きくらげの中華和え<br>エゴ昆布                                |     |         |             | 牛乳<br>白飯<br>キーマカレー<br>米粉チキンカツ<br>ジャーマンサラダ   |         |  |     | 牛乳<br>白飯<br>けんちん汁<br>豚肉と玉ねぎのしぐれ煮<br>きやべつのおかか和え |  |  |  |
| 材料名および使用量（g）  | 牛乳         | 1本  | 2         | 牛乳         | 1本  | 2   | 牛乳      | 1本  | 2            | 牛乳  | 1本  | 2       | 牛乳          | 1本  | 2       | 牛乳   | 1本  | 2  |  |  |  |
|   | 精白米        | 100   | 5         | 精白米        | 100 | 5   | 精白米     | 100 | 5            | 精白米   | 100 | 5       | 精白米         | 100   | 5       | 精白米  | 100 | 5  |  |  |  |
|   | 水          | 140   |           | 水          | 140 |   | 水       | 140 |              | 水   | 140 |         | 水           | 140   |         | 水  | 140 |  |  |  |  |
|   | かぶ         | 30  | 3         | * すいとん(冷)  | 16  |   | はるさめ    | 8   | 5            | * 合挽肉(4.8)  | 30  | 1       | * 豆腐(冷)     | 20  | 1       | * 豆腐(冷)  | 20  | 1  |  |  |  |
|   | * 豆腐(冷)    | 20  | 1         | だいこん       | 25  | 4   | * 豚挽肉   | 15  | 1            | たまねぎ  | 60  | 4       | だいこん        | 15  | 4       | だいこん   | 15  | 4  |  |  |  |
|   | * 油あげ(冷)   | 5   | 1         | ごぼう(ささがき)  | 15  | 4   | 緑豆もやし   | 10  | 4            | にんじん  | 20  | 3       | さといも        | 15  | 5       | さといも   | 15  | 5  |  |  |  |
|   | わかめ(乾)     | 0.5   | 2         | つきこんにゃく    | 10  | 4   | にんじん    | 10  | 3            | にんにく  | 0.3 | 4       | にんじん        | 10  | 3       | にんじん   | 10  | 3  |  |  |  |
|   | にんじん       | 10  | 3         | にんじん       | 10  | 3   | こまつな    | 5   | 3            | 米油  | 1   | 6       | ごぼう(ささがき)   | 10  | 4       | ごぼう(ささがき)  | 10  | 4  |  |  |  |
|   | 葉ねぎ        | 5   | 3         | 葉ねぎ        | 5   | 3   | みそ(赤)   | 6.5 | 1            | 上新粉   | 7   | 5       | つきこんにゃく     | 10  | 4       | つきこんにゃく  | 10  | 4  |  |  |  |
|   | みそ(赤)      | 10  | 1         | しょうゆ(淡)    | 4   |   | * ねりごま  | 3.5 | 6            | オリブ油(中学校用)  | 7   | 6       | れんこん        | 5   | 4       | れんこん   | 5   | 4  |  |  |  |
|   | けずりふし(だし用) | 2   |           | 清酒         | 1   |   | * すりごま  | 2   | 6            | カレー粉  | 0.7 |         | 葉ねぎ         | 5   | 3       | 葉ねぎ  | 5   | 3  |  |  |  |
|   | 煮干し(だし用)   | 1   |           | 塩          | 0.2 |   | しょうゆ(濃) | 3   |              | ソース(ウスター)   | 5   |         | ごま油         | 1   | 6       | ごま油  | 1   | 6  |  |  |  |
|   | 水          | 130   |           | けずりふし(だし用) | 2   |   | 清酒      | 1   |              | ケチャップ   | 4   |         | しょうゆ(淡)     | 4   |         | しょうゆ(濃)  | 1   |  |  |  |  |
|   | 鯨肉(冷)      | 60  | 1         | 煮干し(だし用)   | 1   |   | さとう(三温) | 0.7 | 5            | しょうゆ(濃)   | 3   |         | けずりふし(だし用)  | 1   |         | 水  | 130 |  |  |  |  |
|   | しょうが       | 1.2   | 4         | 水          | 130 |   | 豆板醤     | 0.1 |              | ぶどう酒(赤)   | 1   |         | * 豚バラ(スライス) | 35  | 1       | 水  | 130 |  |  |  |  |
| しょうゆ(濃)   | 3.6        |   | * 鶏肉(若10) | 80         | 1   | 塩   | 0.2     |     | 塩            | 0.3   |     | たまねぎ    | 20          | 4   | たまねぎ    | 20   | 4   |  |  |  |  |
| 清酒  | 0.4        |   | みそ(赤)     | 4          | 1   | こしょう(黒)   | 0.02    |     | こしょう(黒)      | 0.02  |     | しょうが    | 1           | 4   | しょうが    | 1  | 4   |  |  |  |  |
| みりん   | 0.2        |   | みりん       | 1          |     | ガーリック   | 0.02    |     | パブリカパウダー     | 0.02  |     | 葉ねぎ     | 3           | 3   | 葉ねぎ     | 3  | 3   |  |  |  |  |
| 上新粉   | 12         | 5   | しょうゆ(淡)   | 1          |     | 煮干し(だし用)  | 1       |     | 水            | 85  |     | 米油      | 0.5         | 6   | 米油      | 0.5  | 6   |  |  |  |  |
| てんぷら油   | 7          | 6   | 清酒        | 1          |     | カット昆布(だし用)  | 0.5     |     | * 米粉チキンカツ(冷) | 1   | 1   | しょうゆ(濃) | 2.5         |   | しょうゆ(濃) | 2.5  |     |  |  |  |  |
| * ささみ(フレーク)   | 10         | 1   | さとう(三温)   | 1          | 5   | 水   | 130     |     | てんぷら油        | 8   | 6   | みりん     | 2           |   | みりん     | 2  |     |  |  |  |  |
| きやべつ  | 20         | 4   | はくさい      | 35         | 4   | * 米粉餃子(冷)   | 2       | 1   | じゃがいも        | 30  | 5   | 清酒      | 2.5         |   | 清酒      | 2.5  |     |  |  |  |  |
| 緑豆もやし   | 15         | 4   | きくらげ(乾)   | 2          | 2   | きくらげ(乾)   | 0.2     | 4   | ブロッコリー       | 13  | 3   | さとう(三温) | 1           | 5   | さとう(三温) | 1  | 5   |  |  |  |  |
| しめじ   | 5          | 4   | ほうれんそう    | 5          | 3   | 緑豆もやし   | 30      | 4   | ホールコーン(冷)    | 5   | 4   | きやべつ    | 40          | 4   | きやべつ    | 40   | 4   |  |  |  |  |
| しょうゆ(淡)   | 1.5        |   | にんじん      | 5          | 3   | きんうり  | 10      | 4   | にんじん         | 5   | 3   | にんじん    | 5           | 3   | にんじん    | 5  | 3   |  |  |  |  |
| ゆず(果汁)  | 1.2        | 4   | しょうゆ(淡)   | 1          |     | にんにく  | 0.1     | 4   | 酢            | 3   |     | 花かつお    | 0.5         | 1   | 花かつお    | 0.5  | 1   |  |  |  |  |
| さとう(三温)   | 0.9        | 5   | さとう(三温)   | 0.2        | 5   | ごま油   | 0.5     | 6   | さとう(三温)      | 1   | 5   | しょうゆ(淡) | 1.7         |   | しょうゆ(淡) | 1.7  |     |  |  |  |  |
| 酢   | 0.3        |   | さとう(三温)   | 0.2        | 5   | しょうゆ(淡)   | 0.3     |     | 米油           | 1   | 6   | さとう(三温) | 0.3         | 5   | さとう(三温) | 0.3  | 5   |  |  |  |  |
|   |            |   |           |            |     | 塩   | 0.2     |     | 塩            | 0.2   |     |         |             |   |         |  |     |  |  |  |  |
|   |            |   |           |            |     | カット昆布(再利用)  |         |     | こしょう(白)      | 0.01  |     |         |             |   |         |  |     |  |  |  |  |
|   |            |   |           |            |     | しょうゆ(濃)   |         |     |              |   |     |         |             |   |         |  |     |  |  |  |  |
|   |            |   |           |            |     | 清酒  |         |     |              |   |     |         |             |   |         |  |     |  |  |  |  |
| 旬   |            | 戦後の知恵   |           |            |     |   |         |     |              |   |     |         |             |   |         | 旬  |     |  |  |  |  |
|   |            |   |           |            |     |   |         |     |              |   |     |         |             |   |         |  |     |  |  |  |  |
| かぶ  |            | すいとん  |           |            |     |   |         |     |              |   |     |         |             |   |         | さといも   |     |  |  |  |  |
| 給食の歴史   |            | 新メニュー   |           |            |     | 世界の料理   |         |     |              | 世界の料理   |     |         |             | 和食の力  |         |  |     |  |  |  |  |
|  |            |  |           |            |     |  |         |     |              |  |     |         |             |  |         |  |     |  |  |  |  |
| 鯨肉の竜田揚げ   |            | 鶏肉のみそ焼き   |           |            |     | 餃子／中華あえ   |         |     |              | キーマカレー  |     |         |             | 和食の力  |         |  |     |  |  |  |  |
| エネルギー／たんぱく質   |            | エネルギー／たんぱく質   |           |            |     | エネルギー／たんぱく質   |         |     |              | エネルギー／たんぱく質   |     |         |             | エネルギー／たんぱく質   |         |  |     |  |  |  |  |
| 748kcal 34.6g   |            | 677kcal 31.1g   |           |            |     | 700kcal 21.8g   |         |     |              | 906kcal 30.9g   |     |         |             | 727kcal 21.2g   |         |  |     |  |  |  |  |
| 中学  |            | 中学  |           |            |     | 中学  |         |     |              | 中学  |     |         |             | 中学  |         |  |     |  |  |  |  |



## 全国学校給食週間

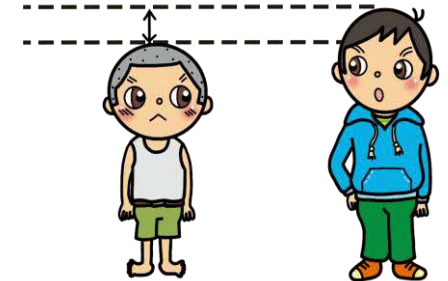


1月24日から30日までは全国学校給食週間です。  
学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。

昭和20年(1945)年、戦争が終わったばかりの日本で  
は食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。



そのころの小学校6年生の体は、今の小学4年生くらいの体  
格だったといえます。



この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん  
送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学  
校給食が再び始まりました。



12月24日は学校が冬休みの学校もあり、1ヵ月遅らせた  
1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に  
感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



### 26日 「鯨肉の竜田揚げ」と学校給食の歴史

かつて昭和30年代から40年代にかけて、栄養価が高  
く安価だった鯨肉は全国の給食で広く使われました。特  
に竜田揚げは人気の献立で、子どもたちの成長を支える  
大切な献立でした。

### 27日 戦後の知恵を味わう「すいとん」

戦後の食糧難の時代、栄養を補う工夫  
として広まりました。小麦粉を練って団子  
にし、野菜と煮込むことで、少ない材料で  
もお腹を満たすことができました。

### 28日 29日 世界の味から学ぶ給食週間

世界の料理を給食に取り入れることで、異  
文化を身近に感じ、食の多様性を学ぶことが  
できます。給食は栄養を満たすだけでなく、世  
界の文化を理解する入り口になります。

### 30日 給食で味わう和食の力

「主食・主菜・副菜・汁物」をそろえた和食は、栄養バランス  
が整いやすい食事です。バランスが整います。ごはんやエネ  
ルギーを、魚や肉でたんぱく質を、野菜や海藻でビタミンやミネ  
ラルをとることができます。また和食は、日本の食文化や季節  
を感じられる食事です。

