



1 月 学校給食献立表



函館市立赤川中学校

日 ／ 曜	献立名	お も な 材 料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料
15 ／ 水	小型コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク	小麦粉 砂糖 バター	塩
	スパゲティミートソース	豚肉 鶏肉 大豆	人参 玉ねぎ グリンピース トマトピューレ	スパゲティ サラダ油	食塩 トマトケチャップ ウスターソース 中濃ソース こしょう
	ポテトナッツ	ベーコン 枝豆		じゃがいも 油 カシューナッツ	食塩 こしょう
	プリン	スキムミルク 卵 牛乳 練乳		水あめ 砂糖	塩
16 ／ 木	ご飯 和食の日	牛乳	牛乳	精白米	
	くじら汁		くじら 高野豆腐 なると 油揚げ	人参 大根 つきこん じゃく ころぼう	酒 醤油 食塩 だし昆布 けずり節
	鮭フライ		鮭	小麦粉 パン粉 油	塩 こしょう
	キャベツの煮浸し		かつお節	キャベツ	砂糖 醤油 みりん
17 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	塩
	ほうれん草のチャウダー	ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しめじ	じゃがいも サラダ油 バター	ローリエ ベシヤメルソース 食塩 こしょう 鶏ガラスープ
	鶏肉のナポリタン仕立て	鶏肉	玉ねぎ トマト水煮	でん粉 油 バター	酒 醤油 中濃ソース トマトケチャップ 食塩 こしょう
	みかん		みかん		
20 ／ 月	ご飯(茶碗無し)	牛乳	牛乳	精白米	
	カツ丼の具		豚肉 卵	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 油 砂糖 食塩 こしょう 醤油 酒
	みそ汁		油揚げ 白みそ	小松菜 大根 長ねぎ	煮干し
	いちごのデザート			いちご	砂糖
21 ／ 火	ご飯	牛乳	牛乳	精白米	
	雪の下大根を使ったみそおでん		昆布 焼き豆腐 あげかまぼこ 油揚げ 赤みそ	こんにゃく 人参 大根 生姜	砂糖 油 醤油 酒
	大豆とじゃこのあめ煮		大豆 しらす干し	油 でん粉 砂糖 ごま	醤油 みりん
	もやしのごま酢和え		もやし	砂糖 ごま油 ごま	醤油 酢 一味唐辛子

日 ／ 曜	献立名	お も な 材 料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料
22 ／ 水	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	塩
	ブラウンシチュー		豚肉	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ トマトピューレ	じゃがいも 油 バター
	キャベツとハムのフレンチサラダ		ハム	キャベツ	砂糖 サラダ油 マヨネーズ(ノエッグ)
	みかん		みかん		
23 ／ 木	減量ご飯	牛乳	牛乳	精白米	
	坦々麺		豚肉	長ねぎ 生姜 もやし チンゲン菜	ラーメン 油 ごま油 砂糖 ラー油 ごま
	春巻き		豚肉 ひじき	人参 玉ねぎ キャベツ	大豆油 春雨 でん粉 小麦粉
	白菜炒めナムル			白菜	ごま ごま油 ラー油 砂糖
24 ／ 金	コッペパン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	塩
	函館産野菜のポトフ		豚肉	大根 人参 キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも
	かぼちゃチーズフライ		チーズ 牛乳 大豆製品	かぼちゃ	砂糖 マーガリン パン粉 小麦粉 米粉 でん粉 油
	パイナップル チョコクリーム			パイナップル	
27 ／ 月	減量ご飯	牛乳	牛乳	精白米	
	五目うどん		鶏肉 油揚げ なると	小松菜 長ねぎ しめじ	うどん 砂糖 醤油 酒 一味唐辛子 だし昆布 けずり節
	いわしの梅煮		いわし	梅干し	砂糖 水あめ でん粉 醤油
	函館産大根のみそきんぴら		豚肉 赤みそ	大根 長ねぎ 生姜 にんにく	砂糖 ごま 油 醤油 酒 一味唐辛子
28 ／ 火	ご飯(茶碗無し)	牛乳	牛乳	精白米	
	函館産冬野菜カレー		豚肉	玉ねぎ 人参 大根 キャベツ にんにく	油
	ひとろちキンカツ		鶏肉 卵		小麦粉 パン粉 油
	フルーツミックス			りんご 黄桃 パイン	
29 ／ 水	丸割パン	牛乳	卵 スキムミルク 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	塩
	ミネストローネ		豚肉 ベーコン いんげん豆	トマト水煮 玉ねぎ にんにく	じゃがいも マカロニ サラダ油 砂糖
	ハンバーグソース和え		豚肉 鶏肉	玉ねぎ	大豆油 砂糖 バター でん粉
	函館産キャベツのソテー		ワインナー	キャベツ にんにく	油 食塩 こしょう 醤油

日 曜	献立名	お も な 材 料			
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくなるもの	熱や力になるもの	調味料
30 木	ご飯	牛乳		精白米	
	大根となめこのみそ汁	豆腐 白みそ 赤みそ	なめこ 大根 長ねぎ		煎干し
	チキンチキンごぼう	鶏肉	ごぼう ビーマン	でん粉 油 ごま 砂糖	食塩 こしょう 醤油 酒 みりん
	白菜磯和え	のり	白菜		醤油
31 金	コッペパン	卵 スキムミルク 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	クリーム煮	鶏肉 粉乳 牛乳 クリーム チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参	マカロニ バター 油	ペシヤメルソース 食塩 こしょう 鶏ガラスープ
	豚肉のカレー揚げ	豚肉	生姜 にんにく	でん粉 油	酒 醤油 食塩 カレー粉
	りんご 黒豆きなこクリーム		りんご		
		きな粉 スキムミルク		大豆油 砂糖	



1月の献立から...

★1/16(木)「くじら汁」

「くじら汁」は道南地域の郷土料理です。昔は、お正月料理で欠かせない料理でした。江戸後期から明治時代にかけてニシン漁が盛んにおこなわれていた時代、道南地域では、“ニシンを岸に追い込んでくれる”くじらは、縁起の良い動物として崇められていました。初春からはじまるニシン漁の豊漁を祈願するため、正月に食べられてきたとされています。また、巨大なくじらの姿にあやかって、大物になるようにと縁起をかついで、年越しやお正月に食べる地域もあったそうです。今回給食では、年の初めのご飯の日に、お正月料理として実施します。

★1/20(月)「カツ丼」

この日は大寒です。大寒に生まれた卵は大寒卵と呼ばれ、縁起が良いと言われています。食べると風邪を引かないとも言われています。この日は卵料理の人気メニューでもある「カツ丼」を実施します。

★1/24～30 函館産野菜を使用した献立

この1週間は、全国学校給食週間です。それにちなんで、函館産の野菜を使用した献立を実施します。地元でとれたものが給食にも使われていることを知り、地元の良さを見つけてほしいと思います。

	エネルギーたんぱく質		脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量	ビタミン				食物繊維
	Kcal	%					A	B1	B2	C	
月平均栄養価	819	15.7	29.8	446	3.8	2.9	284	0.51	0.63	38	8.3
基準栄養価	830	13~20%	20~30%	5	4.5	2.4	300	0.50	0.60	35	7.0

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
魅力ある給食作りにも努めていきたいと思っております。
本年もよろしくお願ひ致します。



へビは、食べるときに獲物を丸のみ
しますが、皆さんは、よくかむこと
を意識して味わって食べましょう。



日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で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」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

<p>明治22年</p> <p>私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。</p>	<p>戦後(昭和20～30年代)</p> <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>現在</p> <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>
---	---	---