

1月の給食目標は「給食について考えよう！」



# 学校給食予定献立表



ふれあいだて歴史の杜食育センター  
だて食育レストラン『eスプーン』  
※facebook公開中!!

だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金	
献立名	材料名								

### 塩分・脂質平均栄養価は

エネルギーKcal	塩分g	脂質g
低学年 641	2.3	20.4
中学年 683	2.4	20.9
高学年 717	2.6	21.4
中学生 782	3.0	22.4

- 牛乳は毎日つきます。
  - 都合により献立の一部を変更する場合があります。
  - 食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(g)です。
  - お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。
  - お玉、トング、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。
- ※食物アレルギーの表記について
- の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。
  - 【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。
  - 茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。
  - スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。

1月分の給食費の口座振替日は1月31日(水)です。  
※残高不足にご注意下さい

【お知らせ】  
学校給食費の保護者等負担支援(給付金)に  
お申し込みされた保護者のみなさまへ

給付金(2回目)の支給を3月に予定しております。給付金は、学校給食費を滞りなく納めていただいている方にお支払いいたします。口座の残高不足等で完納が確認できない場合は、給付金を受けられませんのでご注意ください。

(学校給食費の納期限)  
1月分=1月31日(水)、2月分=2月29日(木)  
3月分=4月1日(月)

12 ごはん 味噌おでん	(低)668 (中)715 (高)760 (中学)813 低24.1 中25.4 高26.3 中学28.1 じゃがいも、こんにゃく、人参、大根、うずら卵、焼き豆腐、野菜つまみ揚げ【大豆】、みりん、みそ、三温糖、しょうゆ、かつおだし、からし粉
いわしの梅煮	いわし、砂糖、水あめ、しょうゆ、梅酢、発酵調味料、でん粉、梅肉ペースト、かつお削り節、こんぶだし【小麦、大豆】
無限!ブロッコリー!!	ブロッコリー、白ごま、ラー油【ごま】、にんにくパウダー、鶏ガラスープ、ごま油、しょうゆ

15 ごはん 紅白お雑煮	(低)581 (中)626 (高)672 (中学)726 低23.0 中24.2 高25.3 中学27.0 煮込み餅(紅白)、つと(赤濁)鶏肉、ごぼう、たけのこ水煮、しょうゆ、みりん、食塩、かつおだし	16 チキンライス	(低)661 (中)712 (高)761 (中学)828 低19.9 中21.0 高22.3 中学23.8 トマトソース(トマトペースト、醸造酢)人参、鶏肉、食用油脂、砂糖、食塩、コーンチキンエキス、乾燥玉葱、オニオンエキス、オニオンペースト、香辛料、酵母エキス、魚介エキス、野菜エキス【鶏肉、大豆】	17 茹でラーメン	イベント食「声別市ご当地メニュー」 (低)684 (中)726 (高)740 (中学)811 低31.4 中34.1 高35.8 中学40.7 豚肉、ペビーほたて、むきえび、鶏卵、鹿の子いか、赤蒲鉾【卵、小麦、大豆】、たけのこ水煮、玉葱、人参、白菜、生姜、でん粉、清酒、チキンコンソメ、鶏ガラスープ、こしょう	18 スライスパン オニオンスープ	(低)696 (中)705 (高)713 (中学)775 低21.5 中21.6 高21.7 中学23.7 玉葱、ベーコン【卵、乳、豚肉、大豆】、人参、にんにく、チキンコンソメ、プイヨングラニューール、バジル、食塩、こしょう、オリーブ油	19 ごはん さつまいものそぼろ煮	(低)627 (中)680 (高)728 (中学)790 低24.2 中25.6 高27.0 中学29.3 さつまいも、鶏ひき肉、絹厚揚げ、玉葱、さやいんげん、三温糖、みりん、清酒、かつおだし、しょうゆ
発芽玄米入りつくね	鶏肉、パン粉、粉末状大豆たん白、玉葱、でん粉、豚脂、発芽玄米、砂糖、食塩、酵母エキス、香辛料、しょうゆ、果糖ぶどう糖液糖、発酵調味料、カツオブシエキス、しょうゆ調味料【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】	クリームシチュー	じゃがいも、玉葱、しめじ水煮、牛乳、ブロッコリー、生クリーム、チーズ、バター、チキンコンソメ、こしょう、食塩、ベシャメルソース、ホワイトルウ【乳、小麦、豚肉、大豆】	ガタタンラーメン	イヌリン、キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、たけのこ水煮、でん粉、豚脂、春雨、しょうゆ、粒状大豆たん白、大豆油、食塩、酵母エキス、香辛料、小麦粉、ぶどう糖【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】	ポークハムカツ	豚肉、食塩、粉末状植物性たん白、香辛料、砂糖、パン粉、植物油、粉末状混合調味料、大豆粉、水溶性食物繊維【豚肉、大豆、小麦】	白身魚フライ	ホキ、パン粉、小麦粉、でん粉、食塩、揚げ油【小麦、大豆】
小松菜ともやしのおひたし	小松菜、もやし、しょうゆ、三温糖、けずり節ふりかけ用【さば】	きゅうりとコーンのサラダ	きゅうり、コーン、まぐろ水煮、コーンクリームドレッシング	肉巻き	イヌリン、キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、たけのこ水煮、でん粉、豚脂、春雨、しょうゆ、粒状大豆たん白、大豆油、食塩、酵母エキス、香辛料、小麦粉、ぶどう糖【鶏肉、豚肉、小麦、大豆】	手作りソース	ウスターソース、中濃ソース、みりん、トマトケチャップ、しょうゆ、三温糖	小袋しょうゆ	【小麦、大豆】
さげぱっぱ(ふりかけ)	鮭、ごま、砂糖、ドロマイト、食塩、大豆油、こんぶだし、鮭エキス、ぶどう酢、酵母エキス、酵母、紅麴色素【鮭、ごま、大豆】	フレンズクレープ(ブルーベリー味)	豆乳、加工油脂、ブルーベリー果汁、砂糖、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、麦芽糖、植物油、米粉、水あめ、大豆粉、レモン果汁、しょうゆ【大豆】	飲むヨーグルト(牧家)	※この日は牛乳の代わりに飲むヨーグルトが付きまます。※伊達産の生乳を使用!	マカロニサラダ	エクセルマカロニ【小麦】、キャベツ、ささみ水煮、ノンエッグマヨネーズ、サラダ油、すし酢【小麦】、上白糖、食塩、こしょう	みかん	みかん

22 わかめごはん 豆腐と油揚げの味噌汁	(低)668 (中)713 (高)758 (中学)813 低23.8 中25.1 高26.3 中学28.0 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー	23 ごはん かきたま汁	(低)603 (中)645 (高)686 (中学)732 低26.4 中27.6 高28.9 中学30.1 鶏卵、たけのこ水煮、玉葱、かつおだし、おしゅれ棒蒲鉾【卵、小麦、大豆】、清酒、チキンコンソメ、鶏ガラスープ、塩ラーメンたれ【豚肉、鶏肉、りんご、大豆、小麦】	24 茹でスパゲティー	イベント食「学校給食週間」 (低)646 (中)693 (高)707 (中学)788 低26.3 中28.4 高29.2 中学33.0 豚ひき肉、玉葱、人参、青ピーマン、にんにく、ダイストマト、白ワイン、大豆さば、食塩、バジル	25 コッペパン	イベント食「学校給食週間」 (低)721 (中)741 (高)755 (中学)866 低32.1 中33.1 高33.8 中学38.0 ダイストマト、じゃがいも、玉葱、ブロッコリー、鶏肉、デミグラスソース【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、豚肉、ゼラチン】、生クリーム、三温糖、にんにく、バター、こしょう、赤ワイン、ウスターソース、トマトピューレ、トマトケチャップ、プイヨングラニューール、ハヤシルウ、ビーフシチュールウ【乳、小麦、バナナ、りんご、大豆、鶏肉、牛肉】	26 ごはん 大滝産なめこおろし汁	イベント食「学校給食週間」 (低)563 (中)603 (高)642 (中学)681 低23.9 中24.6 高25.3 中学26.3 大滝産なめこ水煮、大根、長ねぎ、みそ、かつおだし
鶏もも唐揚げ2コ	鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、大豆油、食塩、香辛料、チキンミートパウダー、揚げ油【鶏肉、小麦、大豆】	焼き目付きギョーザ2コ	キャベツ、小麦粉、鶏肉、豚肉、豚脂、玉葱、にら、粒状大豆たん白、なたね油、ごま油、食塩、清酒、オイスターソース、でん粉、たん白加水分解物、もち米粉、しょうゆ、香辛料、ポークエキス調味料、大豆粉、砂糖、酵母エキス、サフラワー油【小麦、鶏肉、豚肉、大豆、ごま】	青のりフライドポテト	カットポテト、食塩、おのり、揚げ油	トマトシチュー	さば、しょうゆ、生姜、みりん、でん粉、米粉、揚げ油【さば、小麦、大豆】	黄金豚の生姜焼き	豚肉、生姜焼きのたれ【小麦、大豆】
春雨サラダ	春雨、まぐろ水煮、きゅうり、人参、香味中華ドレッシング【小麦、大豆、りんご、ごま、鶏肉】	一回鍋肉	味付き豚肉【豚肉、りんご、小麦、大豆、ごま】、キャベツ、人参、絹厚揚げ、にんにく、生姜、清酒、こしょう、回鍋肉ソース【小麦、大豆、ごま】	給食週間ゼリー(はちみつゆず味)	グラニュー糖、粉あめ、果糖、はちみつ、ゆず果汁	さば竜田揚げ	キャベツ、食塩	ほうれん草の彩り	ほうれん草、人参、ささみ水煮、コーン、和風玉葱ドレッシング【小麦、大豆】

29 ごはん すいとん汁 鮭の塩焼き 白菜のごま和え 焼きのり5枚	イベント食「学校給食週間」 (低)604 (中)654 (高)703 (中学)765 低35.2 中36.6 高38.1 中学40.4 すいとん【小麦】、鶏肉、長ねぎ、ごぼう、刻み揚げ、かつおだし、こんぶだし、食塩、しょうゆ、みりん、清酒	30 麦入りごはん 噴火湾産ほたてカレー	イベント食「学校給食週間」 (低)671 (中)729 (高)786 (中学)860 低17.1 中18.6 高19.9 中学22.0 ほたて、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、赤ワイン、ウスターソース、豆乳クリーム、トマトピューレ、チキンコンソメ、食塩、しょうゆ、フライドオニオン、カレールウ【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】	31 茹でうどん 鶏南蛮うどん	(低)578 (中)617 (高)627 (中学)693 低24.0 中25.5 高26.5 中学29.4 鶏肉、玉葱、人参、長ねぎ、刻み揚げ、鶏だし、そばつゆ【小麦、さば、大豆】、香味そばつゆ甘口【小麦、大豆】、みりん、しょうゆ、三温糖、とうがらし	<p>今年はおめでた! 給食の「たつ」を目指そう</p> <p>手洗い達人 盛り付け達人 後片付け達人</p> <p>よい姿勢達人 はし使い達人</p> <p>お血ピカピカ達人</p>			
作り方: 魚をほくしてご飯と混ぜて、茶碗をゆすって丸めて、のりではさんで出来上がり♪	噴火湾胆振海区漁業振興推進協議会からいただいたほたてが入っています!	フルーツゼリー和え	みかん缶、パイン缶、りんご缶、マスカットゼリー【りんご】、カクテルゼリー【りんご、もも、大豆】	ちぢみ	米粉、ねぎ、豚鶏合挽肉、人参、しょうゆ、植物油、食塩、揚げ油【豚肉、鶏肉、大豆】	<p>今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかですね。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?</p>			

# 給食について考えよう!



伊達市健康推進課から保護者のみなさまへ

# 1日を元気に過ごすために



## 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。

明治 22 年ごろ	大正 12 年ごろ	昭和 17 年ごろ
 おにぎり 塩ガケ 漬物	 五色ごはん 栄養みそ汁	 すいとんのみそ汁

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)から贈られた救援物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開しました。

昭和 22 年ごろ	昭和 27 年ごろ
 トマトシチュー ミルク(脱脂粉乳)	 コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

★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 40 年ごろ	昭和 51 年ごろ
 ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	 カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは、昭和51年のことです。

★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、「学校給食法」が学校における食育の推進を図る観点から大幅に改正されました(2009年4月1日施行)。

**ゆすってかんたん! おにぎらず♪**

作り方: ① 鮭をほぐしてご飯と混ぜよう! ② 茶碗をゆすって丸めよう! ③ のりではさんで出来上がり!

ご飯をこぼさないように注意してね!

○伊達市は朝ごはんを食べない子が多い!?  
国の調査により、4年続けて伊達市の朝ごはんを食べない児童の割合が全国平均よりも高いことがわかりました。朝ごはんは1日を元気に過ごすためのエネルギーとなるだけでなく、体を目覚めさせるスイッチでもあります。また、朝ごはんを食べない人は肥満になりやすいという研究結果もあります。

○スマホ・ゲーム・動画で夜ふかししてませんか?  
寝る時間が少ないと、寝坊して朝ごはんを食べる時間がなくなったり、1日中ぼんやりすることが増えていきます。寝る時間・起きる時間をきめて、規則正しい生活を心掛けましょう。

~適切な睡眠時間~

6~12歳 → 9~12時間  
13~17歳 → 8~10時間  
18歳以上 → 6時間以上

【参考文献】R1-R5全国学力学習状況調査、健康づくりのための睡眠指針(厚生労働省)

### ○朝ごはんはどんなもの食べれば良いの?

- 以下のように組み合わせると栄養バランスがととのいます。
- ・主食(ご飯・パンなど)…体を動かすためのエネルギー源となる
  - ・主菜(肉・魚・卵・大豆製品など)…体をつくる
  - ・副菜(野菜・海藻・きのこ類など)…体の調子をととのえる
  - ・牛乳・乳製品や果物
- 忙しい朝は主食を中心に、1品からでも良いのでまずは何か口にすることが大切です。おにぎり、シリアル、惣菜パンなど調理せず食べられる食品をストックしておくとう便利です。



少しずつでも良いので、朝ごはんを食べる習慣を家族で身につけましょう。

## 無償提供していただきました!

<p><b>19日 さつまいものそばろ煮</b></p> <p>さつまいものそばろ煮に入っている「さつまいも」は、『伊達市農協青年部』のみなさんから提供していただきました。東小学校の2年生が収穫を行った“紅はるか”という品種のさつまいもです。</p>	<p><b>30日 噴火湾産ほたてカレー</b></p> <p>カレーライスに入っている「ほたて」は、『噴火湾胆振海区漁業振興推進協議会』から、ほたてのおいしさを子どもたちにも知ってもらおうと無償で提供していただきました。</p>
---	---

## 感謝の気持ちを込めて、残さず食べましょう!

**24・25・29日は、昔の給食を再現!?!?**

この3日間は昔の給食を再現した献立を提供します! 29日の給食には鮭と焼きのりが提供されるのでおにぎりを作ってみよう! 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す。

**17日 芦別市名物!! 「ガタンラーメン」**

「ガタン」とは、具たくさんでとろみのあるスープ料理で、芦別だけで受け継がれてきた名物料理です。肉、魚介や山菜など多くの具を入れ、片栗粉でとろみをつけて、仕上げに溶き玉子を入れています。本来のガタンはスープのみですが、給食では、ガタンラーメンを提供します。