



1月ランチタイム①



東金市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂				
9火		始 業 式										
10水	○	3学期給食開始日・お正月献立 春の七草の「すすしろ」が入った青菜ご飯や、菜雑煮、おせち料理にも使われる「れんこん」を使ったサラダがあります。 青菜ご飯 鶏の照り焼き れんこんサラダ 菜雑煮	鶏肉 チーズ 鶏肉、なると、かまぼこ	青菜 生姜 れんこん、人参、きゅうり 人参、大根、小松菜	ご飯	839	31.8	23.0	3.5			
11木	○	★ 鏡開き献立 ★ お正月に年神様にお供えていた鏡餅をさげ、1年間病気をせずに幸せでいられるようお願いを込めてお餅を食べる風習があります。 五目うどん(市内産小麦) さつまいもと菜の花のかき揚げ おしるこ	豚肉、うずら卵、油揚げ、なると	ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのきだけ 菜の花、玉ねぎ	麺 さつまいも、小麦粉、揚げ油 もち、小豆	904	28.8	37.8	3.1			
12金	○	ハヤシライス 照り焼きつくね 海藻サラダ	豚肉、チーズ 鶏肉 海藻	人参、玉ねぎ、しめじ、マッシュルーム、トマト 玉ねぎ、長ねぎ キャベツ、きゅうり、人参	ご飯、じゃがいも、ハヤシルウ、油 砂糖 ごま	823	28.0	21.0	3.2			
13土		お弁当の準備をお願いします										
15月		振替休業日										
16火	○	キムチチャーハン 焼売 コーンサラダ ビーフン野菜スープ ヨーグルト	豚肉、卵 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	人参、もやし、長ねぎ、キムチ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参、コーン 生姜、人参、玉ねぎ、にら、椎茸、きくらげ	ご飯、油、砂糖、ごま油、ごま 焼売の皮 ごま ビーフン、油	771	31.1	24.5	2.7			
17水	○	鶏そぼろご飯 荻わかめカツ 切り干し大根のツナサラダ 豚汁	鶏肉 荻わかめ ツナ 豚肉、豆腐、味噌	生姜 玉ねぎ、生姜 きゅうり、切干大根 大根、人参、玉ねぎ、ごぼう、長ねぎ	ご飯、砂糖、油 パン粉、小麦粉、揚げ油 砂糖	843	32.5	27.7	3.2			
18木	○	ご飯 ハンバーグデミソースかけ ごぼうサラダ ミネストローネ	豚肉 豚肉、チーズ、大豆	玉ねぎ ごぼう、人参、きゅうり 人参、キャベツ、人参、コーン、トマト、パセリ	ご飯 パン粉、砂糖 ごま マカロニ、油	831	28.7	23.1	2.5			
19金	○	ご飯 さばの味噌煮 磯香和え けんちん汁	さば、味噌 のり 鶏肉、油揚げ、豆腐	ほうれん草、人参、もやし ごぼう、大根、人参、玉ねぎ	ご飯 砂糖	767	28.8	24.5	2.2			
※都合により献立を変更する場合があります。 ※図マークは、初めて登場する献立です。			今月の平均					835kcal	15%	28%	2.9g	
			学校給食摂取基準(12歳~14歳)					830kcal	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2.5g未満	

~お知らせ~

3年生は、1月17日(水)は私立受験者多数のため給食はありません。



1月給食だより

毎月19日は食育の日 19

あけましておめでとうございます ~新春食育かるた~

あ おはよう 朝ごはん 食へて始める 天気な一日	け 元気な朝 朝食を食べる よい睡眠	ま 健康をつくる 食事、運動 よい睡眠	し 和の食材は 健康の友 「まごわ」(ま) やさしい(じ) 和の食材	て しっかりと よくかみ食べよう 目標ひと30回	て 手を洗って よく洗ってウイルス シャットアウト
お 「おいしいなー」 笑顔で囲む 楽しい食卓	め 目いっぱい 感謝を示そう 食事のあいさつ	と 伝統を 受け継ぎ愛用 ほくらの ふるさと	と しっかりと よくかみ食べよう 目標ひと30回	う うんち見て、 しっかりと確認 自分の健康	



1月ランチタイム②



東海市立東中学校

日	牛乳	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			肉・魚・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂					
22月	○	ご飯 味付けのり 鶏ハジルレモン焼き さつまいもと大豆のかりんとう ㊦ 味噌キムチスープ	のり 鶏肉 大豆 豚肉、豆腐、味噌		レモン		ご飯 さつまいも、でん粉、米粉、揚げ油、砂糖 油	898	35.6	27.5	2.2		
23火	○	★ 地元産人参たっぷり献立 ★ 芝山町の丸朝園芸農業協同組合さんから無償でいただいた旬の地元産人参をたくさん使った料理が登場します。 チキンクリームライス 肉団子甘酢あん 山武にんじんのしりしり ㊦	鶏肉 ツナ、卵、かつお節	人参、玉ねぎ、大根、しめじ 玉ねぎ 人参、もやし		ご飯、バター、ホワイトルウ、油 砂糖 油	881	34.5	30.4	3.1			
24水	○	★ 全国学校給食週間 タイムスリップ献立 ★1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。学校給食が始まった時の献立をアレンジしています。 麦ご飯 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 東金たっぷり味噌汁 ちば人参ゼリー ㊦	鮭 豚肉、豆腐、味噌		ほうれん草、もやし、人参 大根、人参、玉ねぎ、椎茸、江戸茱、長ねぎ 人参、みかん	ご飯 砂糖、ごま 砂糖	768	33.7	19.7	2.4			
25木	○	コッペパン いちごジャム きびなごカリカリフライ ひじきツナサラダ ポークビーンズ	きびなご ひじき、ツナ 豚肉、シバー、ベーコン、大豆	いちご 生姜 キャベツ、ブロッコリー、人参 人参、玉ねぎ、トマト		パン、砂糖 でん粉、じゃがいも、揚げ油 砂糖、ごま じゃがいも、油	823	35.3	30.9	2.8			
26金	○	わかめご飯 いわしごまみそだれ ブロッコリーのおかか和え すまし汁	わかめ いわし、味噌、おかか、粉豆腐 かつお節 鶏肉、わかめ、豆腐、かまぼこ		ブロッコリー 人参、大根、えのき、たけのこ	ご飯 砂糖、ごま	720	32.6	17.3	4.0			
29月	○	麦ご飯 鶏肉のから揚げ ナムル わかめの味噌汁	鶏肉 ハム 豚肉、豆腐、わかめ、味噌	生姜 小松菜、人参、もやし、キャベツ 玉ねぎ、人参、長ねぎ、大根		ご飯 でん粉、揚げ油 ごま油、ごま	887	36.7	30.6	2.2			
30火	○	カレーライス ほうれん草まんじゅう こんにゃくサラダ 手作りいちごパバロア ㊦	豚肉、チーズ、白豆、脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 牛乳、脱脂粉乳	生姜、人参、玉ねぎ ほうれん草、玉ねぎ、とうもろこし きゅうり、人参、キャベツ いちご		ご飯、じゃがいも、カレーウ、油 じゃがいも、皮 ごま油、砂糖 砂糖	924	31.3	21.7	2.6			
31水	○	ご飯 春巻き ハムサラダ 麻婆豆腐	豚肉、ひじき ハム 豚肉、豆腐	キャベツ、玉ねぎ、人参、長ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 生姜、人参、玉ねぎ、にら、たけのこ、しいたけ		ご飯 春巻きの皮、揚げ油 ごま 砂糖、ごま油	857	29.6	27.9	3.2			
※都合により献立を変更する場合があります。 ※㊦マークは、初めて登場する献立です。								今月の平均		835kcal	15%	28%	2.9g
								学校給食摂取基準（12歳～14歳）		830kcal	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5g未満

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！

◆学校給食の歴史◆

学校給食の歴史は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛（ちゅうあい）小学校で、お弁当を持ってくることのできない児童を対象に、**屋食（おにぎり・焼き魚・漬け物）**を出したのが始まりです。その後、給食は全国に広まりましたが、第二次世界大戦が激しくなると給食は中止になり、食べるものが不足したため、たくさんの子ともたちが苦しみました。戦後も食糧難は続き、子どもの栄養不足が心配されました。「ララ（アジア救済団体）」から脱脂粉乳が寄贈されると、昭和21（1946）年12月24日から東京、神奈川、千葉で学校給食が再び始まり、この日が給食記念日となりました。ただし12月24日が冬休みに入るため、1ヵ月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としたのです。

児童・生徒の食生活を取り巻く環境が大きく変化し、偏った栄養摂取、肥満など懸念される問題も見られる今日、「学校給食」は児童・生徒が食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付け、生涯にわたって健康的で心豊かな食生活を送るために、とても重要な役割を果たしています。



鶴岡市のお寺「大智寺」



ユニセフ給食の贈呈式（1949・昭和24年）と、当時の給食風景

写真提供：(株)日本スポーツ振興センター



1952（昭和27）年頃の学校給食
コンペレ、ミルク（脱脂粉乳）、しらの
竜田揚げ、せんきゃん、ジャム

