

食育だより

高南学校給食共同調理場



1月24日は「給食記念日」です。

第2次世界大戦時は食料が不足し、子どもも大人もやせ細り、体力がなくなる人がたくさんいました。戦後、栄養不足の子どもたちを救うために世界各国から小麦粉、缶詰などの支援が寄せられて、学校給食が再開されました。昭和21年12月24日が戦後の学校給食開始の日でしたがすぐに冬休みに入るため、1か月遅らせた1月24日が学校給食記念日となり、全国的に「学校給食週間」の行事が行われるようになりました。（高南調理場では、1月14日～17日の期間に給食週間特別献立を実施します。）



日本初の給食は、今から約130年前の山形県鶴岡市の忠愛小学校で始まりました。

明治22年

貧しい家庭の子どもたちは、子守で学校に行けなかったり、弁当を持参できなかったりしました。

雨の日も風の日も

佐藤霊山さんというお坊さんが中心となって、さとうりやうざん 托鉢たくはつをしてお金を集め、給食費にあてました。

学校給食の始まり

忠愛小学校では、給食が食べられるので、貧しい子どもたちも学校で食べるようになりました。

1月14日(火)～17日(金)は給食週間特別献立を実施します。

特別献立のテーマは、「東京オリンピック応援メニュー」。オリンピックにゆかりのある土地の料理を食べて日本を応援しましょう。

15日(水) 北海道の料理

日本の夏の気候を懸念し、急ぎよ決まったマラソンの開催。新潟県からは、十日町出身の服部勇馬選手が出場します。服部選手はオリンピック出場が決まった時に、「雪の降る中登下校した我慢強さがマラソンにも生きた。雪が降ることをハンディキャップと思わないで」と語ったそうです。

14日(火) 岩手県の料理

国は、東京オリンピックを『復興オリンピック』と位置付けています。岩手県は、オリンピック競技の開催はありませんが、外国選手の合宿を積極的に誘致しています。

17日(金) 東京都の料理

東京でオリンピックが開催されるのは56年ぶりのことです。オリンピック339種目、パラリンピック539種目の熱い戦いが繰り広げられます。

16日(木) 千葉県の料理



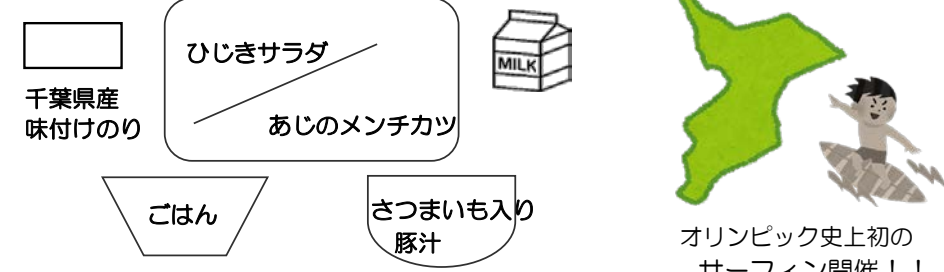
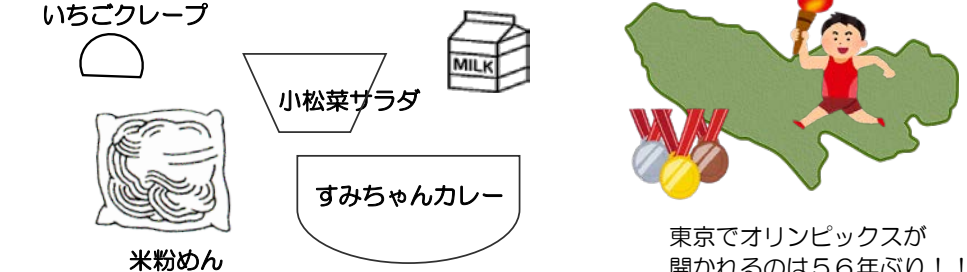
千葉県の釣ヶ崎海岸ビーチ（一宮町）で、オリンピック史上初となるサーフィンが開催されるなど、オリンピック、パラリンピックあわせて8競技が開催されます。



東京2020オリンピックマスコット
『ミライトワ』

←東京2020パラリンピックマスコット
『ソメイティ』

東京オリンピック応援メニュー ～オリンピックにゆかりのある土地の料理を食べて日本を応援しましょう～

<p>14日 (火) 岩手県の料理</p>	<p>15日 (水) 北海道の料理</p>
 <p>ブルーベリータルト</p> <p>わかめサラダ</p> <p>鮭の南部焼き</p> <p>ごはん</p> <p>ひつつみ</p> <p>盛岡の名産「わんこそば」</p> <p>復興オリンピックで東北の岩手県を応援！！</p>	 <p>北海道コーンのサラダ</p> <p>ほっけの塩焼き</p> <p>ごはん</p> <p>クリームシチュー</p> <p>暑い東京を避けてマラソン開催決定！！</p>
<p>岩手県の「県の魚」に南部鮭が指定されています。また、南部地方がごまの産地であったことから、ごまを使った料理に「南部」という名前が付けられました。そして、岩手県は、わかめの生産量、消費量ともに日本一です。北の親潮と南の親潮、2つの潮がぶつかる厳しい環境が、肉厚で弾力のあるわかめを育てます。そして、ひつつみは岩手県の郷土料理です。小麦粉をこねてひつまんで鍋に入れることから付いた名前です。岩手県はブルーベリーの栽培が盛んです。</p> <p>北海道は、ホッケの全国の漁獲量の99%を占めています。また、北海道はとうもろこしの一大産地です。一日の寒暖差が大きい北海道の気候により、とうもろこしの甘さが増して美味しくなります。そして、酪農が盛んな北海道は、牛乳の生産量が日本一です。暑さが苦手な牛には、北海道の涼しい気候がぴったりで、広い牧場でのびのびと育てるので、北海道の牛乳は、濃くて美味しいです。また、シチューに使われているじゃがいも、にんじん、たまねぎも北海道が全国一位の生産量です。</p>	
<p>16日 (木) 千葉県県の料理</p>	<p>17日 (金) 東京都の料理</p>
 <p>千葉県産味付けのり</p> <p>ひじきサラダ</p> <p>あじのメンチカツ</p> <p>ごはん</p> <p>さつまいも入り豚汁</p> <p>オリンピック史上初のサーフィン開催！！</p>	 <p>いちごクレープ</p> <p>小松菜サラダ</p> <p>米粉めん</p> <p>すみちゃんカレー</p> <p>東京でオリンピックスが開かれるのは56年ぶり！！</p>
<p>千葉県の九十九里浜では、いわしとあじがたくさん水揚げされます。メンチカツに、千葉県近海のムロアジを使いました。そして、千葉県はひじきの生産量が全国第2位で、「房総ひじき」が特産となっています。そして、千葉県はさつまいもの栽培が盛んで、学校給食でもいろいろなメニューに使われています。東京湾側は、のりの養殖が盛んで、昨年11月14日に行われた「大嘗祭」（新天皇が五穀豊穡を祈る儀式）では、千葉県ののりが奉納されました。</p> <p>すみちゃんカレーは、東京スカイツリーのある墨田区のご当地カレーです。墨田区には、両国国技館があり、相撲から連想される食べ物といえば「ちゃんこ鍋」。墨田区の「すみ」とちゃんこなべの「ちゃん」を合わせて、「すみちゃんカレー」が誕生しました。カレーの具材は、ちゃんこ鍋に使われる、大根、にんじん、ごぼう、こんにゃく、肉などが入り、かつおだしで煮込むのが特徴です。そして、東京都江戸川区は、小松菜発祥の地です。そして、1967年に、フランス生まれのクレープが東京で初めて販売されて、原宿でクレープを食べ歩きするのが、若者に大流行しました。</p>	

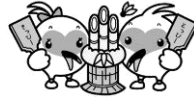
1月献立予定表



献立は、都合により変更になる場合があります。

あけましておめでとうございます。

新学期が始まりました。3学期は、寒さが本格的になり風邪の流行が心配されます。健康に留意して、1年の締めくくりの学期を大切に過ごしてください。調理場職員一同、今学期も安全でみなさんに喜ばれる給食作りを頑張りますのでよろしくお願いします。



令和元年度
高南学校給食共同調理場
【朝日中学校】



日 曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
7 火	まいだけごはん ますのコーンマヨネーズ焼き オータムポエムと豆腐のサラダ 白菜のみそ汁 牛乳	油あげ ます 豆腐 ツナ のり あつあげ だいず みそ 牛乳	まいだけ コーン オータムポエム にんじん キャベツ はくさい ながねぎ えのきたけ	米 もちこめ マヨネーズ さとう じゃがいも	777	33.2
8 水	ハヤシライス(麦ごはん) ハムサラダ 牛乳、みかんゼリー	ぶた肉 しろいんげんまめ ハム 牛乳	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん みかんかじゅう	米 むぎ じゃがいも こむぎこ 油 油 さとう さとう	836	27.5
9 木	ごはん、ツナそぼろ たまご焼き ごま和え あさりとわかめのみそ汁 牛乳	ツナ たまご あさり わかめ みそ 牛乳	にんじん コーン しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし えのきたけ ながねぎ	米 さとう さとう 油 ごま さとう じゃがいも	788	30.7
10 金	ごはん えびカツ チーズ入りきりざい 沢煮椀 牛乳、マスカットゼリー	えび たら なっとう チーズ ぶた肉 牛乳	たまねぎ たくあん こまつな にんじん だいこん ごぼう にんじん ながねぎ もやし ぶどうかじゅう	米 パンこ こむぎこ 油 ごま はるさめ さとう	802	30.8

1/14(火)~1/17(金) 給食週間特別献立

14 火	ごはん 鮭の南部焼き わかめサラダ ひつつみ 牛乳、ブルーベリータルト	さけ みそ わかめ かまぼこ とり肉 油あげ 牛乳、とうりゅう	ブロッコリー だいこん にんじん にんじん ごぼう はくさい ながねぎ ほししいだけ ブルーベリー	米 ごま さとう さとう 油 こむぎこ こむぎこ さとう	867	31.6
15 水	ごはん ホッケの塩焼き 北海道コーンのサラダ クリームシチュー 牛乳	ホッケ とり肉 牛乳 しろいんげんまめ 牛乳	キャベツ きゅうり コーン にんじん にんじん たまねぎ しめじ	米 さとう 油 じゃがいも こむぎこ 油	801	30.5
16 木	ごはん、千葉県産のり(ごま油風味) あじのメンチカツ ひじきサラダ さつまいも入り豚汁 牛乳	のり あじ たら ひじき ぶた肉 とうりゅう みそ 牛乳	キャベツ きゅうり コーン にんじん にんじん だいこん ごぼう ながねぎ	米 油 パンこ こむぎこ 油 アーモンド 油 さつまいも	794	26.1
17 金	米粉めん すみちゃんカレー 小松菜サラダ 牛乳、いちごクレープ	ぶた肉 油あげ ハム 牛乳 たまご にゅうせいひん	たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく こまつな にんじん キャベツ いちご	こめこめん カレールー かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ さとう こむぎこ	926	26.4
20 月	ごはん チキンタレかつ 海藻サラダ 野菜スープ 牛乳、バニラアイス	とり肉 わかめ とさかのり こんぶ ベーコン 牛乳 にゅうせいひん たまご	キャベツ きゅうり にんじん はくさい だいこん たまねぎ にんじん セロリー	米 こむぎこ パンこ 油 さとう 油 さとう	852	29.5

21	火	ごはん			米	820	31.4
		さばのみそ煮	さば みそ		さとう		
		磯香和え	のり	こまつな もやし キャベツ にんじん			
		肉じゃが	ふた肉	たまねぎ にんじん こんにゃく	じゃがいも さとう 油		
		牛乳					
22	水	ごはん			米	802	31.2
		豚肉とれんこんの揚げ煮	ふた肉	れんこん しょうが	さつまいも 油 さとう		
		浅漬け	こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん	ごま		
		打ち豆のみそ汁	あつあげ うちまめ だいず みそ	はくさい ながねぎ えのきたけ			
		牛乳					
23	木	アップル&アーモンドパン		りんご	パン アーモンド さとう	864	37.4
		オムレツ	たまご		油		
		鶏肉のトマト煮	とり肉	たまねぎ トマト しめじ	油 かたくりこ さとう		
		パスタスープ		キャベツ たまねぎ にんじん セロリー	マカロニ 油		
		牛乳			さとう		
24	金	ごはん			米	816	31.9
		ししゃもフリッター	ししゃも あおさ おきあみ		こむぎこ 油		
		切り干し大根サラダ	ツナ	きりほじだいこん きゅうり にんじん コーン	油 さとう		
		マーボー豆腐	とうふ ふた肉 みそ	ながねぎ にんじん だけのこ しょうが ほししいたけ	かたくりこ さとう 油		
		牛乳					
27	月	焼き鳥丼 (ごはんの上に、焼き鳥 の具を盛り付けます。)	とり肉 たまご	ながねぎ にんにく	米 かたくりこ 油 さとう	783	35.0
		春雨サラダ		もやし きゅうり にんじん コーン	はるさめ 油 ごま		
		真たくさんみそ汁	あつあげ みそ だいず	だいこん こまつな えのきたけ	じゃがいも		
		牛乳					
28	火	キムタクごはん	ふた肉 こんぶ	たくあん はくさい にんじん	米 ごま 油	809	29.6
		ポテトコロッケ	ふた肉	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ さとう 油		
		もやしのナムル		もやし きゅうり にんじん	油		
		あさりと卵のスープ	たまご あさり	たまねぎ にんじん えのきたけ	じゃがいも かたくりこ		
		牛乳					
29	水	ごはん			米	835	34.4
		鶏肉のカレー-照り焼き	とり肉		さとう		
		アーモンド和え		キャベツ こまつな にんじん	アーモンド さとう		
		おでん	がんもどき うずらたまご さつまあげ	だいこん にんじん こんにゃく	さといも さとう		
		牛乳					
30	木	青菜ごはん		だいこんな ひろしまな	米	776	26.9
		揚げ出し豆腐のごまそぼろあんかけ	とうふ とり肉	しょうが	かたくりこ こめこ さとう 油 ごま		
		れんこんサラダ		れんこん キャベツ にんじん きゅうり	油		
		里芋とベーコンのみそ汁	ベーコン みそ	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ こんにゃく	さといも		
		牛乳					
31	金	ソフトめん			ソフトめん	934	36.8
		ミートソース	ふた肉 だいず	たまねぎ トマト セロリー にんにく しょうが	油 こむぎこ さとう		
		ツナサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン	さとう 油		
		牛乳、 りんご	牛乳	りんご			