



給食だより

令和 8 年 1 月
射水市立小杉南中学校

明けましておめでとうございます。いよいよ学年最後の学期となりました。インフルエンザ等の感染症を予防するには、きちんと手を洗うこと、一日 3 食しっかり食べること、疲れやストレスをためないことが重要です。1 年を健康に過ごせるように、自分の体調管理に努めましょう。

全国学校給食週間 1 月 24 日(土)～1 月 30 日(金)

日本の学校給食は、明治 22 年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で貧しい家庭の子供たちに昼食を提供したことが始まりとされています。忠愛小学校はお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚等で食事を作って、無償提供していました。

徐々に広まりをみせていった学校給食でしたが、戦争により一時中断せざるを得なくなりました。戦後の食糧難により児童の栄養状態が悪化したことから、その必要性が叫ばれるようになり、再開することになりました。試験的に昭和 21 年 12 月 24 日に東京都、神奈川県、千葉県で実施することとなり、同日に東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われました。この日を記念して「学校給食感謝の日」が定められました。その後、給食の意義や役割についての理解や関心を深める週間として、冬休みに重ならない 1 月 24 日から 30 日を「学校給食週間」としました。

.....学校給食の歩み.....

- (昭和 22 年)
・トマトシチュー
・脱脂粉乳



アジア救援公認団体やユニセフ等から支援された脱脂粉乳や缶詰、シチューの素等を使ったメニューが中心でした。

- (昭和 40 年)
・ソフトめんの
カレーあんかけ
・牛乳
・甘酢和え
・黄桃 ・チーズ



ソフトめんが登場し、脱脂粉乳から牛乳へと徐々に切り替わりました。初めのうちは、脱脂粉乳と牛乳を混ぜ合わせた混合乳でした。

- (昭和 25 年)
・コッペパン
・マーガリン
・脱脂粉乳
・ポタージュ
・コロッケ
・千切りキャベツ



アメリカからの寄贈小麦を使用してパンが作られ、パン、脱脂粉乳、おかずがそろった完全給食が実施されました。

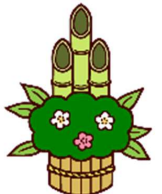
- (昭和 52 年)
・カレーライス
・牛乳
・塩もみ
・バナナ
・スープ



昭和 52 年に入り、米飯給食が始まりました。当時はご飯を炊く設備がなく、おかずを作るための「かま」でご飯を炊いていました。



1 月予定献立表



			8 日 (木)	9 日 (金)
			コッペパン 鶏肉の香草焼き グリーンサラダ 野菜とベーコンのスープ	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き ごま酢和え 紅白白玉雑煮 新春お祝いババロア
12 日 (月)	13 日 (火)	14 日 (水)	15 日 (木)	16 日 (金)
成人の日	コッペパン ポークチャップ れんこんのサラダ 豆苗と卵のスープ	ごはん 鯖の竜田揚げ きんぴらごぼう 五目汁	食パン ハンバーグ ケチャップソース フレンチサラダ コーンポタージュ いちごジャム	ごはん 揚げぎょうざ 3 個 三色ナムル ワンタンスープ
19 日 (月)	20 日 (火)	21 日 (水)	22 日 (木)	23 日 (金)
ごはん ししゃもフライ 2 尾 はりはり和え 豚汁	ごはん 野菜シュマイ 3 個 コーンサラダ 厚揚げと大根の中華煮	ごはん 鶏肉とひよこ豆の揚げがらめ 昆布和え けんちん汁	米粉パン ミートボール ケチャップ味 3 個 コールスローサラダ 冬野菜のポトフ	麦ごはん オムレツ ひじきサラダ チキンカレー
26 日 (月) ＜日本(長野)＞	27 日 (火) ＜カナダ＞	28 日 (水) ＜韓国＞	29 日 (木) ＜イタリア＞	30 日 (金) ＜中国＞
ごはん 山賊焼き 野沢菜和え きのこ豆乳汁 りんごのタルト	食パン サーモンフライ ブロッコリーサラダ クリームチャウダー メープルジャム	麦ごはん 野菜チヂミ チャプチェ トックのスープ	フォカッチャ ミラノ風グリルチキン グリーンコントロール ラビオリスープ パンナコッタ (いちごソース)	チャーハン 春巻き バンサンスー 中華スープ

・牛乳は毎日付きます。・学校給食のごはんには、富富富を使用しています。

今年の給食週間の献立のテーマ

『世界味めぐり～冬季オリンピックバージョン～』

冬季オリンピックは、スキーやスケート、スノーボード等、雪や氷の上で行う世界的なスポーツの大会です。次の大会は、2 月にイタリアのミラノ・コルティナで開催されます。今年の給食週間では冬季オリンピックにゆかりのある日本(長野)、カナダ、韓国、イタリア、中国の 5 カ国の料理を日替わりで楽しめます。



1月 予定献立表



射水市立小杉南中学校

日 (曜)	牛乳 【乳】	献立名		使用する食品名					
				赤		緑		黄	
		主食	副食	血や筋肉になるもの		体の調子を整えるもの		熱や力のもとになるもの	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群
				魚・肉・豆・卵	牛乳・小魚 海そう	緑黄色野菜	その他の野菜	米・パン めん・いも	種実・ナッツ 油脂
8 (木)	○	コッペパン【乳】	鶏肉の香草焼き グリーンサラダ 野菜とベーコンのスープ【豚】	鶏肉 ベーコン	牛乳	アスパラガス にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ 白菜 コーン	コッペパン パン粉 砂糖	サラダ油
9 (金)	○	ごはん	鮭のマヨネーズ焼き【卵】【魚:鮭】 ごま酢和え 紅白白玉雑煮 新春お祝いババロア(だいたい味) (卵・乳不使用)【果:だいたい】	鮭 鶏肉 豆乳	牛乳	にんじん	もやし キャベツ きゅうり 大根 ごぼう ねぎ だいたい	精白米 砂糖 でんぶん 白玉団子	マヨネーズ ごま
12 (月)		成人の日							
13 (火)	○	コッペパン【乳】	ポークチャップ【豚】【ト】【果:レモン】 れんこんのサラダ【果:レモン】 豆苗と卵のスープ【卵】【豚】【ト】	豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん 豆苗	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム れんこん きゅうり 玉ねぎ コーン	コッペパン 砂糖 でんぶん	サラダ油 マヨネーズ風 ドレッシング (卵不使用)
14 (水)	○	ごはん	鯖の竜田揚げ【魚:さば】 きんぴらごぼう【魚さつま揚げ】 五目汁	鯖 さつま揚げ	牛乳	いんじん いんげん	しょうが ごぼう 大根 白菜 ねぎ	精白米 でんぶん こんにゃく 里芋	揚げ油 サラダ油 ごま
15 (木)	○	食パン【乳】	ハンバーグケチャップソース 【豚】【ト】【果:レモン】 フレンチサラダ【果:レモン】 コーンポタージュ【乳】 いちごジャム【果:いちご】	鶏肉 豚肉	牛乳 生クリー ム	ブロッコリー	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ いちご	食パン 砂糖 でんぶん ジャム	フレンチドレ ッシング バター
16 (金)	○	ごはん	揚げぎょうざ【豚】 三色ナムル ワントンスープ【豚】【ト】	豚肉 豆腐	牛乳	にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン もやし 白菜 たけのこ しいたけ ねぎ	精白米 小麦粉 ワントン	揚げ油 ごま油
19 (月)	○	ごはん	ししゃもフライ【魚:ししゃも】【魚卵】 はりはり和え 豚汁【豚】	ししゃも 豚肉 油揚げ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 切り干し大根 ごぼう ねぎ	精白米 砂糖 里芋	揚げ油
20 (火)	○	ごはん	野菜シューマイ【豚】 コーンサラダ 厚揚げと大根の中華煮【豚】【ト】	鶏肉 豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草	コーン 玉ねぎ キャベツ 大根 白菜 ねぎ しめじ	精白米 砂糖 でんぶん	和風ドレッシ ング ごま油
21 (水)	○	ごはん	鶏肉とひよこ豆の揚げがらめ 昆布和え けんちん汁	鶏肉 ひよこ豆	牛乳 昆布	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり もやし 大根 ごぼう ねぎ	精白米 でんぶん 砂糖 里芋	揚げ油
22 (木)	○	米粉パン【乳】	ミートボールケチャップ味【ト】【果:りんご】 コールスローサラダ 冬野菜のポトフ【豚】	鶏肉 ウインナー	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン 枝豆 玉ねぎ 白菜 かぶ	米粉パン 砂糖 マカロニ	サラダ油
23 (金)	○	麦ごはん	オムレツ【卵】 ひじきサラダ チキンカレー【ト】【果:レモン】	鶏卵 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん	コーン きゅうり キャベツ にんにく しょうが 玉ねぎ	精白米 麦 じゃがいも	ごまドレッシ ング サラダ油 カレールウ
26 (月)	○	ごはん	山賊焼き 野菜和え きのこ豆乳汁 りんごのタルト(卵・乳不使用) 【果:りんご】  日本(長野)	鶏肉 油揚げ 豆乳	牛乳	野沢菜 にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり ごぼう しめじ まいたけ えのき ねぎ りんご	精白米 でんぶん 里芋 米粉	揚げ油 ごま
27 (火)	○	食パン【乳】	サーモンフライ【魚:鮭】 ブロッコリーサラダ 【果:レモン】 クリームチャウダー【乳】【豚】 メープルジャム  カナダ	鮭 ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん	カリフラワー 玉ねぎ コーン	食パン ジャム	揚げ油 フレンチドレ ッシング バター
28 (水)	○	麦ごはん	野菜チヂミ【豚】 チャプチェ【魚:魚醤】 トックのスープ【豚】【ト】  韓国	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん にら	ねぎ にんにく もやし たけのこ キムチ 白菜 大根 えのき	精白米 米粉 春雨 砂糖 トック	ごま油
29 (木)	○	フォカッチャ (卵・乳不使用)	ミラノ風グリルチキン【卵】【乳】 グリーンコントロール ラビオリスープ【豚】【ト】 パンナコッタ(いちごソース) (卵・乳不使用) 【果:いちご、りんご】  イタリア	鶏肉 豚肉	牛乳	ブロッコリー トマト	キャベツ 白菜 玉ねぎ いちご	フォカッチャ パン粉 小麦粉 ラビオリ	マヨネーズ オリーブ油
30 (金)	○	チャーハン 【豚】【ト】	春巻き【豚】 パンサンスー 中華スープ【豚】【ト】  中国	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	グリーンピー ス にんじん	ねぎ 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 白菜 たけのこ	精白米 春雨 砂糖	サラダ油 揚げ油 ごま油

今月の地場産物は 牛乳 ごはん 小松菜 豆苗 の使用を予定しています。

■アレルギー等表示のお知らせ■

次の食品が含まれる場合、献立名の横に印を付けましたので参考にして下さい。

▲: 漁法や個体により、まれに含まれる可能性があるものについては▲を付けてあります。

【卵】: 鶏卵 【乳】: 牛乳・乳製品 【豚】: 豚肉 【甲】: えび・かに 【軟】: いか・たこ 【魚】: 魚類
【魚卵】: 魚卵 【山芋】: やまいも 【ナ】: 種実・木の実(ごま除く) 【ト】: トマト 【果】: くだもの