



1月

# 予定献立表



# ☆もくひょう にほん がたしょくせいかつ みなお 目標：日本型食生活のよさを見直そう

# ☆もくひょう にほん がたしょくせいかつ みなお 目標：日本型食生活のよさを見直そう

令和8年 雄物川学校給食センター

| 月  | 火   | 水  | 木  | 金   |
|--|---|--|--|---|
|  |  <b>スマホから簡単アクセス！</b><br>献立表や過去の給食を写真付きで紹介しています。ぜひご覧ください！<br>横手市HPからもアクセスできます。  |  | <b>14日</b><br> わかめごはん<br>いかメンチカツ<br>おかかあえ<br>たまねぎと<br>きざみ麸のみそ汁  | <b>15日</b><br> ごはん<br>ポークチャップ<br>野菜のカレーソテー<br>あさりの<br> チャウダー  |
| <b>19日</b><br> ごはん<br>いわしのごまみそ煮<br> 肉じゃが<br> 根菜汁<br> 梅干し               | <b>20日</b><br> 米粉パン<br> スコッチャッピング<br> ケチャップがけ<br> 焼きそば<br> きのこと青菜のスープ   | <b>21日</b><br> ごはん<br> あじフライソースがけ<br> 大根のうま煮<br> 豆腐とわかめのみそ汁<br> しそ昆布佃煮 | <b>22日</b><br> ごはん<br> チキンカレー<br> アーモンドサラダ<br> 福神漬け<br> ミニレアチーズ（いちご）     | <b>23日</b><br> ごはん<br> 鶏肉のはちみつレモン揚げ<br> もやしソテー<br> なめこ汁     |
| <b>26日</b><br> みそラーメン<br> 塩味ゆで卵<br> 切り干し大根のりごまあえ<br> 給食週間ミルクプリン | <b>27日</b><br> ごはん<br> 鶏肉の生姜焼き<br> 野菜炒め<br> えび入りわかめと<br> ゆばのスープ | <b>28日</b><br> ごはん<br> メバル和風フライ<br> 白菜ナムル<br> 生姜風味の豚汁   | <b>29日</b><br> ごはん<br> 焼き肉<br> いそべあえ<br> いものこ汁<br> ☆いいぶり大根漬け(2枚) | <b>30日</b><br> ごはん<br> セルフビビンバ丼<br> 鶏ごぼう汁<br> フルーツ白玉 |

※ 食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお願いいいたします。  
新しい年の目標は立てましたか？今年もよく食べ、よく体を動かし、夜はしっかり休んで健やかな心と体でくすく成長してほしいと思います。

# 日本人の伝統的な食文化 和食に親しもう



## わ しょく か 「和食」に欠かせないもの



にほん しょくぶん かたい せつ こころ  
日本の食文化を大切にするために、心がけたいこと



☆今月の横手市統一料理は「いぶり大根漬け」です。  
雄物川学校給食センターでは29日(木)に提供します。郷土の味をお楽しみに。



| 今月の平均栄養摂取量 |             |          |
|------------|-------------|----------|
|            | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
| 小学校        | 641         | 26.8     |
| 中学校        | 807         | 32.4     |

給食費は  
**1月26日**が  
納期限（引き落し日）  
となっております。



1月

## 食育だより

1/24～1/30は  
「全国学校給食週間」です

にほん がつ こう きゅう しょく

## 日本の学校給食のあゆみ



## 学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の境内にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり  
やさかな  
焼き魚  
つけもの  
漬物  
(明治 22 年ごろ)



ごしり  
五色ごはん  
えいよう  
栄養みそ汁  
(大正 12 年ごろ)



## 支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク  
トマトシチュー  
(昭和 22 年ごろ)



コッペパン・ミルク  
クジラの竜田揚げ  
せん切りキャベツ  
(昭和 25～30 年ごろ)



## バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ  
牛乳  
フレンチサラダ  
(昭和 40～50 年ごろ)



カレーライス  
牛乳・塩もみ  
ゆで卵  
(昭和 51 年ごろ)



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが見えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

## 給食レシピ紹介

(分量は4人分です)



## &lt; 大根のうま煮 &gt;



豚ももスライス肉 80g、おろし生姜 小さじ 1、おろしにんにく 小さじ 1、サラダ油 少々、大根 400g、にんじん 100g、さやいんげん 30g、【砂糖 大さじ 1、みりん 小さじ 1、酒 小さじ 1/2、しょうゆ 大さじ 1、顆粒和風だし 小さじ 1】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。大根は1.5cm厚さのいちょう切り、にんじんは1cm厚さのいちょう切りにする。さやいんげんは2cmくらいに切って茹でておく。
- ② 大根は、あく抜きと煮えやすくするために、下茹でして半煮えにする。
- ③ 鍋にサラダ油をひき、豚肉と生姜、にんにくを軽く炒める。
- ④ ②の大根とにんじんを加えて【】の調味料を入れてフタをして煮含める。焦げそうな場合は水をたす。
- ⑤ 時々かき混ぜながら全体に火が通るように煮る。
- ⑥ 大根とにんじんに箸がささるようになったら出来上がり。盛りつけたらさやいんげんを散らす。

