

あけましておめでとうございます。新しい年を迎えました。
1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。

「家庭とつながる！新食育ブック②食事マナーと環境」参考

食物アレルギー対応
除去するもの（5種類9品目）

●卵

▲乳製品
（牛乳・チーズ・ヨーグルト・
バター・脱脂粉乳）

■いか

★えび

◆かに

除去対象献立名

献立名			食品名と数量			献立名			食品名と数量		
二十日 (月)	ビビンバ （ごはん） ピビンパの具 牛乳 いわしのカリカリ揚げ （バイキング給食 南第二小学校 3年）	赤 牛肉 50 緑 たまねぎ 40 緑 ほうれんそう 20 緑 もやし 15 緑 にんじん 10 緑 白菜キムチ 7 緑 にんにく 0.5 鶏がらスープ 3 しょうゆ 4 コチジャン 4 酒 2 塩 1 黒こしょう 0.05 ごま油 0.01 でん粉 1 いわしのカリカリ揚げ 1 油 5	二十三 日 (木)	うすまきパン 牛乳 カレーコロッケ トマト ツナペースト 根菜ポトフ	黄 カレーコロッケ 1個 油 6 赤 オイルツナ 20 緑 たまねぎ 5 緑 ホールコーン 3 緑 トマト 10 トマトケチャップ 3 きょうろソース 2 赤 ワイン 0.5 塩 0.05 こしょう 0.01 パジル 0.01 赤 鶏肉 25 緑 だいこん 25 緑 れんこん 15 にんじん 7 鶏がらスープ 5 コンソメ 1 さとう 5 チキンブイヨン 0.5 塩 0.15 こしょう 0.01 油 0.5 でん粉 2						
	エネルギー kcal 662	たんぱく質 g 26.6		脂質 g 23.2	エネルギー kcal 627	たんぱく質 g 25.7	脂質 g 25.7				
	二十一日 (火)	チキンカレーライス 増量玄米ごはん チキンカレールウ 牛乳 ソフトフルーツボンチ 福神漬 （バイキング給食 南第二小学校 5年）		赤 鶏肉 35 緑 たまねぎ 45 黄 ジャがいも 25 緑 にんじん 20 緑 きやべつ 10 緑 白いんげん豆ペースト 10 土生姜 0.4 にんにく 0.3 トマトケチャップ 4.2 とんかつソース 3.5 ウスターソース 2 しょうゆ 1.6 はちみつ 1.5 コンソメ 1 チキンブイヨン 1 カレー粉 0.4 塩 0.1 こしょう 0.02 クミン 0.009 カルダモン 0.009 ガラマサラセージ 0.009 ナツメグ 0.001 油 1 米粉 6 黄 ソフトゼリー 25 みかん缶 15 りんご缶 10 和梨缶 10 植伸漬 10	二十四 日 (金)	減量ごはん 牛乳 あんかけうどん 金時豆の甘煮 豚肉と大根の炒め煮 （バイキング給食 西小学校 3年）	赤 鶏肉 20 黄 うすあげ 5 緑 うどん 35 緑 はくさい 25 緑 にんじん 5 生しいたけ 3 みずな 5 土生姜 1 うるめさば節 4.5 出し昆布 0.8 淡口しょうゆ 4 まりん 3 酒 1 塩 0.2 でん粉 6 黄 金時豆 6 黄 さとう 4 塩 0.02 赤 豚肉 25 緑 だいこん 35 青ねぎ 5 うるめさば節 3 しょうゆ 2.5 さとう 0.3 黒こしょう 0.02 ごま油 1 でん粉 1 赤 たらのでんぶん揚げ 1切 黄 油 2 緑 たまねぎ 1 にんじん 2 酢 0.1 さとう 0.5 淡口しょうゆ 0.2 黄 鶏むね肉 20 赤 水煮大豆 8 緑 たまねぎ 20 にんにく 0.05 水魚トビエール 10 トマトピューレ 5 鶏がらスープ 3 赤 ワイン 2 トマトケチャップ 1 ウスターソース 0.5 コンソメ 0.5 さとう 0.5 酢 0.05 塩 0.05 こしょう 0.02 油 0.2				
		エネルギー kcal 665		たんぱく質 g 20.2		脂質 g 15.1	エネルギー kcal 611	たんぱく質 g 24.5	脂質 g 15.2		
二十二日 (水)		全粒粉パン 牛乳 おろしハンバーグ ジャーマンポテト コーンの豆乳クリームスープ  南第一小 揚げパン 南第三小	赤 ハンバーグ 1個 黄 油 7 緑 だいこん 1 さとう 7 淡口しょうゆ 0.5 すだめ果汁 0.01 でん粉 0.2 豚ミンチ 8 じゃがいも 30 たまねぎ 10 コンソメ 0.2 チキンブイヨン 0.2 塩 0.2 こしょう 0.01 ペセリ 0.01 油 1 赤 豆乳 10 赤 きやべつ 30 緑 にんじん 5 クリームコーン 15 白いんげん豆ペースト 15 鶏がらスープ 10 さとう 5 コンソメ 1 チキンブイヨン 0.6 塩 0.04 こしょう 0.01 でん粉 2	二十七日 (月)		ごはん 牛乳 さっぱりタラの甘酢あんかけ 鶏むね肉と大豆の洋風トマト煮 シャキシャキ小松菜の味噌汁  中学校部門優秀賞 （バイキング給食 東小学校 3年 3組・4組・5組）	黄 鶏肉 20 赤 水煮大豆 8 緑 たまねぎ 20 にんにく 0.05 水魚トビエール 10 トマトピューレ 5 鶏がらスープ 3 赤 ワイン 2 トマトケチャップ 1 ウスターソース 0.5 コンソメ 0.5 さとう 0.5 酢 0.05 塩 0.05 こしょう 0.02 油 0.2 黄 うすあげ 5 赤 だいこん 30 緑 まつな 12 うるめさば節 3.5 いりこだし 1 白みそ 7 赤 なみそ 4.5				
		エネルギー kcal 623	たんぱく質 g 23.6			脂質 g 25.4	エネルギー kcal 634	たんぱく質 g 28.9	脂質 g 19.5		
	1月28日(火)～31日(金)の献立表は裏面にあります										

献立名			食品名と数量			献立名			食品名と数量					
二十八日 (火)	ごはん 牛乳 大豆ミートの てりやきだんご 野菜たっぷり 酢の物 さつまいもと 油あげのみそ汁	 小学校部門 優秀賞 (バイキング給食 第七小学校 4年)	赤黄	大豆ミートの肉団子	55	三十一日 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 梅ひじきふりかけ 豚汁 (バイキング給食 南第二小学校 4年)	赤緑	鶏肉	1個				
			黄	油	6			赤緑	生姜	0.8				
			黄	しょうゆ	1.5			赤	酒	0.5				
			黄	酒	1.5			黄	黒こしょう	0.15				
			黄	みりん	1			赤	でん粉	0.12				
二十九日 (水)	おさつロール 牛乳 ペペロンチーノ 赤魚の バルサミコソース ブロッコリー サラダ	 (バイキング給食 西小学校 6年)	赤	大豆	0.5			黄	ちりめんじゃこ	1				
			黄	さとう	0.8			赤	ひじき	0.6				
			黄	でん粉	0.5			黄	しょうゆ	0.2				
			黄	きやべつ	20			黄	酒	0.2				
			黄	きゅうり	12			赤	さとう	0.2				
三十日 (木)	ココアパン 牛乳 豚肉の オイスター炒め ほうれん草サラダ じゃがいもの 豆乳クリーム スープ	 (バイキング給食 北小学校 1年) 東小 揚げパン	赤	にんじん	5			赤	梅しそ漬	0.8				
			赤	えのきたけ	3			赤	粉かつお	0.4				
			赤	わかめ	0.2			赤	豚肉	15				
			赤	さとう	1.8			赤	だいこん	25				
			赤	淡口しょうゆ	1.5			赤	はくさい	15				
エネルギー kcal			たんぱく質 g	脂質 g		エネルギー kcal			たんぱく質 g	脂質 g				
664			23.3	19.9		664			23.3	19.9				
献立表に記された数量は小学校平均の数字です			大阪狭山市の1月分平均			文部科学省栄養基準量			たんぱく質・脂質は学校給食による摂取エネルギー全体に対する割合です					
エネルギー kcal			たんぱく質 %	脂質 %		たんぱく質 %			脂質 %					
625			15.9	29.2		650			13~20%	20~30%				
295			172	0.4		350			200	0.4				
295			0.5	2.2		事情により献立を変更する場合があります			はしは衛生に気をつけて					
295			0.4	0.5		家から持ってきてください			おおい					
295			0.4	0.5		大阪の食材			おおい					
295			0.4	0.5		地産地消の推進から1月のこま			おおい					
295			0.4	0.5		つな・みずな・みつばは大阪で			おおい					
295			0.4	0.5		収穫された次のものを使用する			おおい					
295			0.4	0.5		予定です。			おおい					
295			0.4	0.5		・大阪産小松菜			おおい					
295			0.4	0.5		・大阪産水菜			おおい					
295			0.4	0.5		・大阪産三つ葉			おおい					
295			0.4	0.5		大阪狭山市の食材			おおい					

さやまっ子 給食献立コンテスト

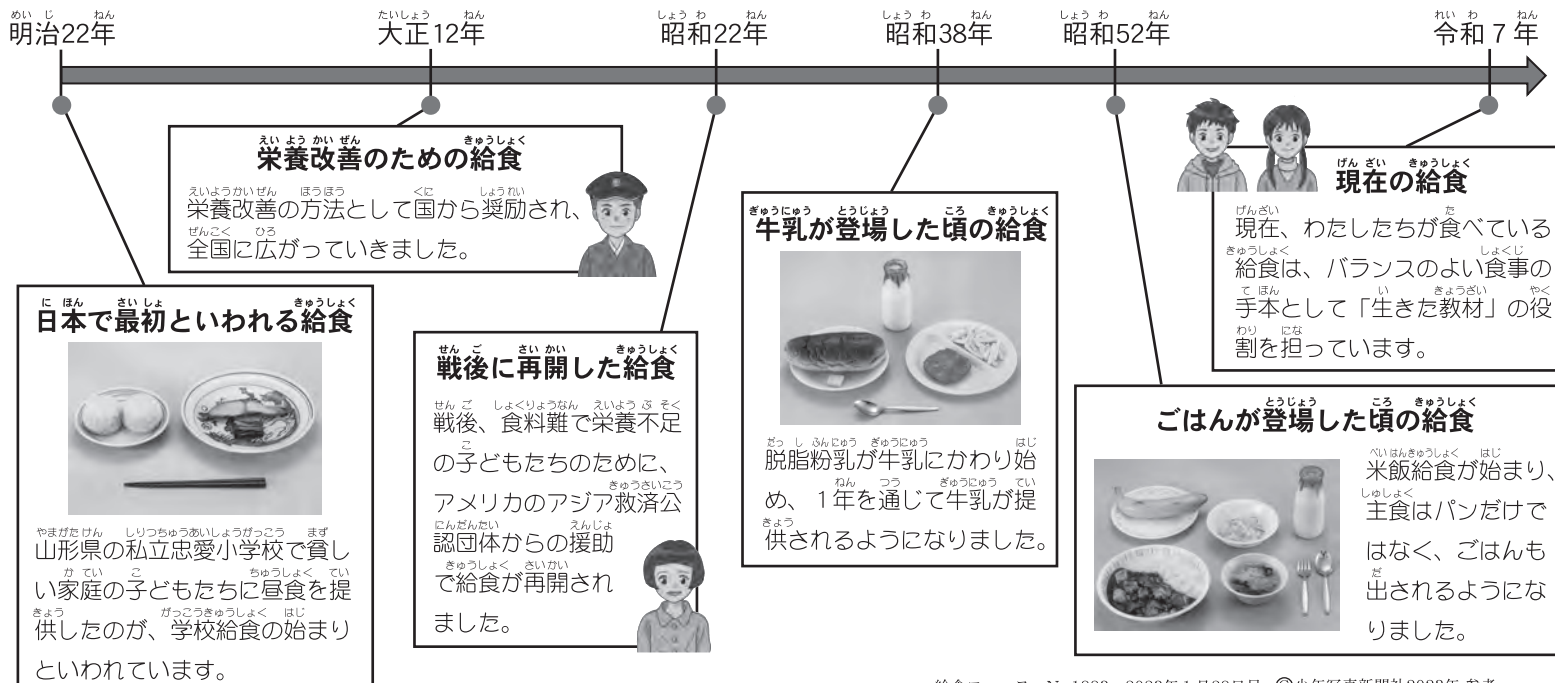
- ・ごはん ・牛乳
- ・大豆ミートのてりやきだんご
- ・野菜たっぷり酢の物
- ・さつまいもと油あげのみそ汁

ぜん こく がっ こう きゅう しよく しゅう かん に ほん がっ こう きゅう しよく うつ

全国学校給食週間 日本の学校給食の移りかわり

学校給食は、明治22年（1889年）、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちにおにぎりや塩さけ、菜の漬物の昼食を提供したことが始まりといわれています。その後全国に広がっていった給食は、時代ごとにさまざまな変化をしてきました。現在の給食は、食事のマナーや、栄養のバランスがとれた食事、食品の種類や栄養素の働き、旬の食材、行事食や郷土料理などを学ぶことができる「生きた教材」として、重要な役割を担っています。

指導・助言 文部科学省 初等中等教育局 健康教育・食育課 学校給食調査官 齊藤るみ先生



OR 7-15