

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる		
10 水	チキンカレーライス 海藻サラダ フルーツヨーグルト 牛乳	鶏肉 海藻ミックス ヨーグルト 牛乳	米 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし 小松菜 スイートコーン缶 パン缶 黄桃缶 みかん缶	799	24.7
11 木	かみかみメニュー【茎わかめ】 ごはん <u>茎わかめの佃煮</u> 鯖のごまみそ焼き 白菜のお浸し 沢煮椀 牛乳	茎わかめ 削り節 鯖 豚肉 牛乳	米 砂糖 ごま でんぷん	しょうが にんじん もやし 白菜 干しいたけ 大根 長ねぎ 小松菜	800	29.6
12 金	【食べよう野菜350メニューの日】 黒砂糖パン 小松菜のキッシュ <u>野菜70gの揚げごぼうサラダ</u> ミネストローネ 牛乳	ベーコン 卵 チーズ 牛乳 鶏肉 ひよこ豆	黒砂糖パン 砂糖 じゃがいも 油 ごま マカロニ	たまねぎ 小松菜 キャベツ もやし にんじん ごぼう にんにく トマト水煮缶	750	30.1
15 月	ごはん 切干大根入り卵焼き 野菜のごま酢がけ みそ汁 ぼんかん 牛乳	豚肉 卵 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 でんぷん ごま	切干大根 長ねぎ 白菜 小松菜 にんじん 大根 えのきたけ ぼんかん	770	31.3
16 火	中華丼 五目スープ キャラメルポテト 牛乳	豚肉 いか えび ベーコン 豆腐 牛乳	米 でんぷん 油 ごま油 さつまいも 砂糖 バター	しょうが たまねぎ 白菜 にんじん グリンピース にんにく 長ねぎ チンゲンサイ	783	26.7
17 水	フレンチトースト えび入りトマトシチュー 粒マスタードサラダ 牛乳	卵 鶏肉 えび 大豆 牛乳	食パン バター 砂糖 油 じゃがいも はちみつ 小麦粉 粉糖 中ざら糖	玉葱 キャベツ 小松菜 もやし にんじん トマト水煮缶	750	32.1
18 木	ひじきごはん しゃものバリバリ揚げ 野菜のポン酢がけ みそ汁 牛乳	ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 しゃも わかめ 牛乳	米 油 でんぷん 砂糖 小麦粉 焼麩 春巻きの皮	にんじん キャベツ 小松菜 レモン 大根 えのきたけ	788	31.8
19 金	食育の日 日本の郷土料理【香川】 <u>しっぽくうどん</u> 大豆とじゃこのサラダ きな粉蒸しパン 牛乳	鶏肉 油揚げ 大豆 ちりめんじゃこ きな粉 牛乳	冷凍うどん 油 さといも 砂糖 ごま油 小麦粉 あずき	大根 にんじん 長ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	750	33.2
22 月	玄米ごはん 白身魚のみそマヨ焼き じゃがいもの和風サラダ すまし汁 牛乳	ホキ 豆腐 わかめ 牛乳	米 玄米 じゃがいも 油 砂糖	しめじ たまねぎ キャベツ にんじん えのきたけ	749	29.7
23 火	地産地消【小松菜】 キムチチャーハン <u>小松菜入りジャンボしゅうまい</u> にらたまスープ りんごゼリー 牛乳	豚肉 卵 豆腐 アガー 牛乳	米 ごま ごま油 でんぷん 砂糖 しゅうまいの皮 油	しょうが キムチ にんじん 長ねぎ 小松菜 たまねぎ にら りんごジュース	762	28.3
24 水	全国学校給食週間【くじらの竜田揚げ】 ごはん 骨太ふりかけ <u>くじらの竜田揚げ</u> 野菜のしょうが醤油がけ すいとん 牛乳	ちりめんじゃこ 削り節 昆布 鯨肉 豚肉 油揚げ 牛乳	米 ごま 砂糖 でんぷん 油 さといも 小麦粉	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん 大根 白菜 長ねぎ	747	34.2
25 木	全国学校給食週間【ソフト麺】 <u>スパゲティミートソース</u> こぎつねサラダ 黒糖ドーナツ 牛乳	豚肉 大豆 油揚げ 牛乳	ソフト麺 油 小麦粉 砂糖 ごま油 ごま 黒砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト水煮缶 キャベツ 小松菜 もやし	804	29.1
26 金	全国学校給食週間【人気メニュー】季節の献立【ほうれん草・かぶ】 <u>ココア揚げパン</u> <u>冬野菜の豆乳スープ</u> シーザーサラダ 牛乳	ウインナー ベーコン チーズ 鶏肉 豆乳 牛乳	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも 食パン	にんじん たまねぎ かぶ ほうれん草 しめじ キャベツ きゅうり にんにく	752	28.5
29 月	全国学校給食週間【東京・中央区の郷土料理】 ごはん <u>のりの佃煮</u> 豆腐ハンバーグきのこソース 野菜の和風サラダ みそ汁 牛乳	干しりのり 豚肉 豆腐 ひじき 油揚げ 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉 でんぷん じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ 小松菜 もやし	781	31.3
30 火	ごま塩ごはん 鮭の照り焼き 野菜のお浸し 具だくさんみそ汁 みかん 牛乳	鮭 生揚げ 牛乳	米 ごま 三温糖 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん 小松菜 大根 長ねぎ みかん	747	33.9
31 水	ごはん 油淋鶏 拌三絲 中華スープ りんご 牛乳	鶏肉 牛乳	米 でんぷん 油 砂糖 ごま はるさめ	にんにく しょうが 長ねぎ しめじ にんじん キャベツ もやし たまねぎ チンゲンサイ りんご	846	28.9

※都合により献立内容を変更する場合があります。

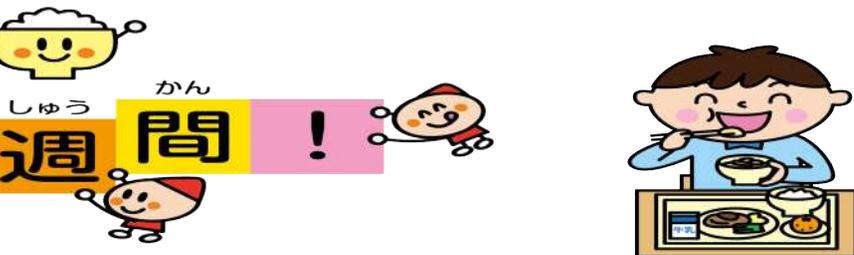
生徒1人1回当たりの平均栄養摂取量（中学校）

19日 香川県の郷土料理 しっぽくうどん

しっぽくうどんは、香川県で秋から冬にかけての寒い時期によく食べられている郷土料理です。しっぽくうどんとは、大皿にたっぷりの具材とともにのせうどんを意味しており、数種類の旬の野菜を煮干しだしで煮込んで茹でたうどんの上からかける料理です。

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
1月分平均	774	15.6	28.0	2.7	378	106	2.9	288	0.43	0.6	36	6.6
学校給食摂取基準	830	13~20	25~30	2.5	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。



24日 昔の給食パート1【鯨の竜田揚げ すいとん】

昭和20年~40年代の食糧難だった頃、豚肉や鶏肉が出回ってなかったため鯨肉は栄養価の高い安価な食材として庶民の食生活を支え、昭和45年前後まで学校給食で子ども達の健康を育む重要なメニューとして提供されてきました。すいとんは昭和初期の給食です。小麦粉を使い、腹持ちをよくしていました。

25日 昔の給食パート2【ソフト麺】

昭和40年頃、関東地方を中心にソフト麺が給食で使われ始めました。

26日 昔の給食パート3 人気の給食【揚げパン】

今も昔も人気の揚げパンです。揚げパンは大田区で誕生し、昭和20年代半ば頃から給食に登場するようになったと言われています。

29日 東京・中央区の郷土料理【のりの佃煮】

佃煮は東京都中央区佃島発祥です。佃煮は、魚や貝、海藻などを砂糖と醤油で甘辛く煮付けたものです。

1月 給食だより

令和5年度 1月号
 中央区立銀座中学校
 校長 平松功治
 栄養士 高野さつき

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開しました。



給食用物資贈呈式

★昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。
 ★昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

昭和 22 年ごろの給食

トマトシチュー・ミルク

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

昭和 25 年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和 40 年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和 50 年代ごろの給食

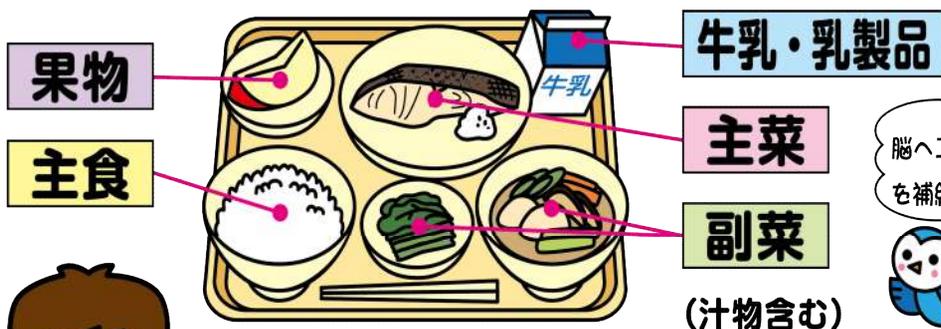
給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

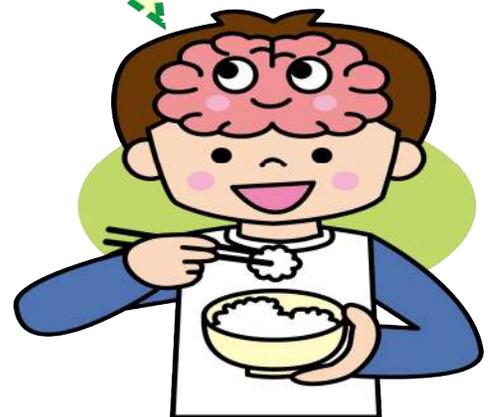
集中力を高める食事とは？

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんは脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ご飯は粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを供給します。



脳へエネルギーを補給しよう！



給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。