

1月給食だより

むかわ町学校給食センター
 鶴川学校給食センター
 4 2 - 2 2 1 1
 穂別学校給食センター
 4 5 - 2 8 8 8

冬の冬になり、気温の低い日が多くなってきました。寒さで体調を崩している人はいませんか？
 風邪が流行りやすくなる時期です。冬休み明けも元気に過ごせるよう、バランスのよい食事を心がけてすごしましょう。

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）年山形県のお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこ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25（1950）年度から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

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。

トマトシチュー・ミルク

昭和25年ごろの給食

アメリカから贈ら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切り替わりました。

ミートパゲッティ・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

今の給食は？



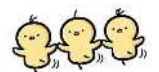
ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



〇〇〇今月の給食メニュー〇〇〇

学校給食週間（1/24~1/30）に合わせて、さまざまなメニューが出てきます！どうぞお楽しみに★

1/17（水）ほうれん草のごま和え



この日のほうれん草は、穂別の東農場さんのものを使用予定です。むかわ町内の児童生徒皆さんのためにおいしいほうれん草を寄贈してくださいました。お楽しみに♪

1/24（水）お正月献立



お正月はどのような食事をしてすごしましたか？給食では、お正月に合う、お雑煮メニューにしました。合わせる副菜は、皆さんに人気の人参シリシリにしました。

1/25（木）人気メニューより

児童生徒の皆さんに好きな給食を聞くとその中でも人気が高いのが「ラーメン」です。今回はみそラーメンにしました。みなさん大好きメニューをおいしくいただきます。

1/26（金）、1/30（火）生徒が考えた献立（食に関する指導）

鶴川中学校1年生の食に関する指導では、バランスのよい給食の献立を考える授業を行いました。その中から、バランスも整っていて、普段給食にあまり出ないメニューを選びました。

- 1/26 チキンライスの上にオムレツをのせてセルフオムライスにして食べましょう。
- 1/30 グラタンに使用しているチーズはむかわ町で作っているASUKAのチーズ工房さんのチーズです。味わって食べてみてください。

1/29（月）むかわ食育の日

今年度は、むかわ食育の日にアイヌにちなんだ料理を提供しています。今回は、鮭の入ったオハウ（チェブオハウ）にしました。そして、アイヌ料理ではないですが、北海道で昔から親しまれているいもち（チーズいり）を合わせました。給食をきっかけに、北海道の食べ物への関心を高めましょう。



今年度のアイヌ給食の取組の一環として、むかわ夢風館さんにご協力いただき、パンの包装紙もアイヌ模様になりました♪

1月 予定献立表

むかわ町学校給食センター
 滝川学校給食センター
 黒川学校給食センター

2024年(令和6年)

月	火	水	木	金																				
<p>【エネルギー表示の見方】 小低 1,2年生 小中 3,4年生 小高 5,6年生 中 中学生</p> <p>【1月平均栄養価】</p> <table border="1"> <tr> <td>エネルギー</td> <td>たんぱく質</td> <td>脂質</td> <td>食塩相当量</td> </tr> <tr> <td>小低 507kcal</td> <td>22.5g</td> <td>20.1g</td> <td>2.2g</td> </tr> <tr> <td>小中 590kcal</td> <td>25.0g</td> <td>21.7g</td> <td>2.4g</td> </tr> <tr> <td>小高 661kcal</td> <td>27.2g</td> <td>22.8g</td> <td>2.7g</td> </tr> <tr> <td>生徒 743kcal</td> <td>30.7g</td> <td>25.9g</td> <td>3.1g</td> </tr> </table>					エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	小低 507kcal	22.5g	20.1g	2.2g	小中 590kcal	25.0g	21.7g	2.4g	小高 661kcal	27.2g	22.8g	2.7g	生徒 743kcal	30.7g	25.9g	3.1g
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量																					
小低 507kcal	22.5g	20.1g	2.2g																					
小中 590kcal	25.0g	21.7g	2.4g																					
小高 661kcal	27.2g	22.8g	2.7g																					
生徒 743kcal	30.7g	25.9g	3.1g																					
<p>【むかわ産の食材】</p> <p>米・じゃがいも・ごぼう・だいこん・たまねぎ・ ながねぎ・ほうれんそう・しいたけ・干しいたけ・チーズ</p> <p>※天候不順等により、産地が変わる場合があります。</p>																								
<p>●牛乳は毎日つきます。</p> <p>●日付に○がついている日は、スプーンまたはフォークがつきます</p> <p>※卵の入手が困難のため、通常卵を使用しているパン(バターロール等)は、当面の間、卵抜きのものを提供します。</p>																								
15	16	17	18	19																				
<p>【エネルギー表示の見方】</p> <p>小低 507kcal 小中 590kcal 小高 661kcal 生徒 743kcal</p> <p>たんぱく質 22.5g 脂質 20.1g 食塩相当量 2.2g</p>	<p>小低510kcal・小中607kcal・小高673kcal・中718kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> 黒糖パン※ 白菜のチャウダー 白身魚フライ 海藻ともやしのサラダ <p>※こぼねにきをつけてください。</p>	<p>小低482kcal・小中551kcal・小高600kcal・中718kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん 豆腐とねぎのみそ汁 肉じゃが ほうれん草のごま和え 	<p>小低463kcal・小中511kcal・小高541kcal・中640kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> めん 根菜うどん コーンフライ 白菜のおかか和え 	<p>小低538kcal・小中632kcal・小高727kcal・中794kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いも団子汁 厚揚げと豚肉のみそ炒め ごぼうサラダ 																				
<p>米・小麦</p> <p>キャベツ・白米・人参・玉ねぎ・マカロニ(小麦)・ペココン(豚肉)・バター(乳)・牛乳・脱脂粉乳(乳)・ノンメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝油パウダー・酵母エキス・野菜)・ペシャルソース(小麦粉・砂糖・黒糖)・加工でん粉・大豆・乳)・クリームホタテ・小麦粉・ホエイパウダー・植物油脂・コンスタート・脱脂粉乳・全粉乳・玉ねぎ・かぼちゃ・豚肉・大豆)・小麦粉・コショウ・塩</p> <p>ホキ・パン粉・小麦粉・でん粉・食塩・大豆・炭酸Ca・アミノ酸・ビロリン酸・こめ油</p> <p>海藻サラダ(昆布・わかめ・きつねめ・赤とさかのり・白とさかのり)・もやし・人参・大根・ソフトチキン油揚げ・和風ドレッシング(油・玉ねぎ・酢・糖類・かつお節エキス・にんにく・魚肝油・赤ビーマン・きのこエキス・しょうが・香辛料)</p>	<p>米・小麦</p> <p>みそ・煮干し(いわし)・昆布・豆腐(大豆)・長ねぎ・油揚げ(大豆)・えのき</p> <p>ごぼう・大根・人参・長ねぎ・油揚げ(大豆)・鶏肉・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆)・醤油・みりん・干しいたけ・昆布・かつお節</p> <p>とうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・植物油脂・砂糖・めんつゆ</p> <p>豚肉・醤油・酒・厚揚げ(大豆)・しょうが・ピーマン・キャベツ・人参・三温糖・みそ・葱・こめ油</p> <p>ごぼう・えだまめ・人参・まぐろこめ油揚げ・いりごま・エッグケア(大豆)・醤油・コショウ</p>	<p>米・小麦</p> <p>みそ・煮干し(いわし)・昆布・豆腐(大豆)・長ねぎ・油揚げ(大豆)・えのき</p> <p>ごぼう・大根・人参・長ねぎ・油揚げ(大豆)・鶏肉・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆)・醤油・みりん・干しいたけ・昆布・かつお節</p> <p>とうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・植物油脂・砂糖・めんつゆ</p> <p>豚肉・醤油・酒・厚揚げ(大豆)・しょうが・ピーマン・キャベツ・人参・三温糖・みそ・葱・こめ油</p> <p>ごぼう・えだまめ・人参・まぐろこめ油揚げ・いりごま・エッグケア(大豆)・醤油・コショウ</p>	<p>米・小麦</p> <p>みそ・煮干し(いわし)・昆布・豆腐(大豆)・長ねぎ・油揚げ(大豆)・えのき</p> <p>ごぼう・大根・人参・長ねぎ・油揚げ(大豆)・鶏肉・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆)・醤油・みりん・干しいたけ・昆布・かつお節</p> <p>とうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・植物油脂・砂糖・めんつゆ</p> <p>豚肉・醤油・酒・厚揚げ(大豆)・しょうが・ピーマン・キャベツ・人参・三温糖・みそ・葱・こめ油</p> <p>ごぼう・えだまめ・人参・まぐろこめ油揚げ・いりごま・エッグケア(大豆)・醤油・コショウ</p>																					
22	23	24	25	26																				
<p>小低517kcal・小中606kcal・小高688kcal・中762kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンカレー ひじきサラダ 	<p>小低501kcal・小中581kcal・小高637kcal・中752kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> スライスパン コンソープ 鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーサラダ いちごミックスジャム 	<p>小低588kcal・小中672kcal・小高756kcal・中800kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん お雑煮 さばの和風カレー煮 人参シリシリ <p>※よくかんで食べてください。</p>	<p>小低541kcal・小中609kcal・小高650kcal・中720kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> めん みそラーメン 揚げ餃子 ナムル 	<p>小低512kcal・小中592kcal・小高662kcal・中751kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> チキンライス ポトフ オムレツ スパゲティサラダ <p>※チキンライスにオムレツをのせてセルフオムライスに!</p>																				
<p>米・小麦</p> <p>鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・中華ソース(砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉)・たんぱく加水分解物(香辛料)・脱脂粉乳(乳)・バター(乳)・(乳)・りんご・とろけるカレーフレーク(小麦粉・油・でん粉・カレー粉・さつまいも・酵母エキス・白米・キャベツ・玉ねぎ・香辛料・カラメル色素)・パーモントカレールー(小麦粉・砂糖・カレーパウダー・でん粉・りんご・ゼニオン・脱脂粉乳)・トマト・チーズ・ミルクカルシウム・バナナ・醤油・はちみつ・ソース・脱脂大豆・ココア・バター・ミルクパウダー・こんぶエキス・りんご・カレー粉・酵母エキス・フラフッフル・香辛料・加工でん粉・着色料・乳化剤・調味料・香料(豚肉)・にんにく・しょうが・ソニオン・カレー粉</p>	<p>米・小麦</p> <p>クリームコーン缶・コーン・玉ねぎ・パセリ・生クリーム(乳)・牛乳・こめ油・コショウ・クリームホタテ(小麦粉)・ホエイパウダー・植物油脂・コンスタート・チゲ・脱脂粉乳・全粉乳・玉ねぎ・かぼちゃ・豚肉(大豆)・ノンメ(チキンエキス・鶏脂・豚肉・魚肝油パウダー・酵母エキス・野菜)・ペココン(豚肉)・コンクリューム(小麦粉・大豆・油・チーズ・乳・牛乳)</p> <p>鶏肉・酢・醤油・エッグケア(大豆)・三温糖・コーンフレーク(コーン)・リッツ・砂糖・食塩</p>	<p>米・小麦</p> <p>鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・大豆・中華ソース(砂糖・トマト・オニオン・にんじん・酢・塩・でん粉)・たんぱく加水分解物(香辛料)・脱脂粉乳(乳)・バター(乳)・(乳)・りんご・とろけるカレーフレーク(小麦粉・油・でん粉・カレー粉・さつまいも・酵母エキス・白米・キャベツ・玉ねぎ・香辛料・カラメル色素)・パーモントカレールー(小麦粉・砂糖・カレーパウダー・でん粉・りんご・ゼニオン・脱脂粉乳)・トマト・チーズ・ミルクカルシウム・バナナ・醤油・はちみつ・ソース・脱脂大豆・ココア・バター・ミルクパウダー・こんぶエキス・りんご・カレー粉・酵母エキス・フラフッフル・香辛料・加工でん粉・着色料・乳化剤・調味料・香料(豚肉)・にんにく・しょうが・ソニオン・カレー粉</p>	<p>米・小麦</p> <p>みそ・煮干し(いわし)・昆布・豆腐(大豆)・長ねぎ・油揚げ(大豆)・えのき</p> <p>ごぼう・大根・人参・長ねぎ・油揚げ(大豆)・鶏肉・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆)・醤油・みりん・干しいたけ・昆布・かつお節</p> <p>とうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・植物油脂・砂糖・めんつゆ</p> <p>豚肉・醤油・酒・厚揚げ(大豆)・しょうが・ピーマン・キャベツ・人参・三温糖・みそ・葱・こめ油</p> <p>ごぼう・えだまめ・人参・まぐろこめ油揚げ・いりごま・エッグケア(大豆)・醤油・コショウ</p>	<p>米・小麦</p> <p>みそ・煮干し(いわし)・昆布・豆腐(大豆)・長ねぎ・油揚げ(大豆)・えのき</p> <p>ごぼう・大根・人参・長ねぎ・油揚げ(大豆)・鶏肉・めんつゆ(かつおぶし・さばぶし・煮干し・小麦・大豆)・醤油・みりん・干しいたけ・昆布・かつお節</p> <p>とうもろこし・パン粉・生乳・小麦粉・植物油脂・砂糖・めんつゆ</p> <p>豚肉・醤油・酒・厚揚げ(大豆)・しょうが・ピーマン・キャベツ・人参・三温糖・みそ・葱・こめ油</p> <p>ごぼう・えだまめ・人参・まぐろこめ油揚げ・いりごま・エッグケア(大豆)・醤油・コショウ</p>																				
29	30	31	<p>1月24日～30日は 全国学校給食週間です。 その期間の給食については ぜひ給食だより面で詳しく確認してみてください!</p>																					
<p>小低508kcal・小中589kcal・小高664kcal・中700kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん チェブオハワ チーズいももち ほうれん草とハムの和え物 	<p>小低548kcal・小中630kcal・小高651kcal・中762kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> バターロール※ オニオンスープ グラタン さつまいもサラダ 	<p>小低490kcal・小中580kcal・小高670kcal・中728kcal</p> <ul style="list-style-type: none"> ごはん いもと揚げのみそ汁 豚肉の生妻炒め 切干大根のサラダ 	<p>米・小麦</p> <p>みそ・煮干し(いわし)・昆布・じゃがいも・長ねぎ・油揚げ(大豆)・えのき・わかめ</p> <p>豚肉・玉ねぎ・ピーマン・でん粉・しょうが・三温糖・醤油・酒・こめ油</p> <p>切干大根・ささみ(鶏肉)・人参・きゅうり・玉ねぎ・ドレッシング(玉ねぎ・植物油脂・しょうゆ・砂糖・酢・食塩・かつおエキス・香辛料・しいたけ・酵母エキス・赤ビーマン・小麦・大豆)</p>																					