

1月給食だより

平成31年1月8日
新潟大学教育学部附属長岡中学校

平成31年のスタートです。今年も、給食室職員一同でみなさんの健康を願い、安全でおいしい給食づくりに精一杯励みます。どうぞよろしくお願いいたします。

今月の給食目標 食べ物や給食に携わる人々に感謝しよう

給食には、「給食を食べて健康に成長してほしい」という生産者の方や調理員さんの願いが込められています。そのことを忘れずに感謝の気持ちをもっていただきましょう。



知っていますか？ お正月の食文化

おせち料理などの伝統的な食事に触れる機会の多い今月は、食文化を学んでみましょう。

1月には1年間を健康に過ごすための願いを込めた行事食があります。豊かな日本の食文化に誇りをもち、次の世代へつなげていってほしいと思います。

七草



1月7日に春の七草を入れたおかゆを食べると、1年を元気に過ごせるといわれています。

鏡開き



1月11日は鏡開きです。鏡開きは、お正月にお供えたお餅を木づちで割るという行事です。ただし「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。「運を開く」という意味も込められています。鏡開きのお餅は、お汁粉や雑煮にして食べます。

小正月



1月15日あたりに、小正月を祝う風習が古くからあります。地域によって違いますが、小正月には繭玉などを飾ったり、塞の神をしたり、小豆がゆなどを食べたりします。

1/24~30の全国学校給食週間の前に学びましょう。

学校給食の歴史

学校給食は明治22年（1889）に山形県の忠愛小学校で、お弁当を持ってこることができない子供たちのために始まりました。それから100年以上が経ち、時代の変化とともに移り変わってきました。

明治22年



給食が始まった当時は、おにぎりと少しのおかずだけの給食でした。でも、食べ物がなかったこの時代にとってはごちそうでした。

昭和30~40年代



太平洋戦争が終わり、しばらくたった頃、学校給食が全国へ広まりました。主食はパンがほとんどでしたが、その後ソフト麺も登場しました。

昭和50年代



主食がパンからごはんへと代わり、先割れスプーンから箸を使って食べるようになりました。クリームシチューなど洋風の料理も多く登場しました。

現代



世界の料理が登場するとともに、郷土料理や地産地消のよさも見直され、給食を通した「食育」の役割が大きくなりました。

1月 献立表

新潟大学教育学部附属長岡中学校

月	火	水	木	金
	8 ・中華めん ・味噌ラーメンスープ ・大学いも 小学校・中学校給食開始	9 ・ごはん ・卵焼き ・れんこんの和風ソテー ・七草風白玉雑煮 幼稚園職員給食開始	10 ・ポークカレー ライス ・大根のツナサラダ ・お米のタルト 幼稚園児給食開始	11 ★ ・ごはん ・鯖の味噌煮 ・きんぴらごぼう ・わかめの味噌汁
	熱 858 た 27.2 脂 23.5	熱 823 た 28.7 脂 25.7	熱 969 た 28.3 脂 34.5	熱 821 た 31.0 脂 26.4
	エネルギーのもとになる食品 中華めん・さつまいも・ごま	ごはん・バター・白玉	ごはん・油・じゃがいも・砂糖	ごはん・油・ごま・じゃがいも
	体をつくるもとになる食品 豚肉・牛乳	卵・ベーコン・鶏肉・牛乳	豚肉・わかめ・ツナ・牛乳	さば・豚肉・わかめ・牛乳
体の調子を整える食品 にんじん・もやし・たまねぎ コーン・キャベツ・にら	れんこん・にんじん・だいこん 小松菜・はくさい・かぶ・せり	たまねぎ・にんじん・だいこん きゅうり・コーン・しょうが	ごぼう・にんじん・いんげん れんこん・だいこん・ねぎ	
14 成人の日 	15 ◆ ・栃尾の油揚げ丼 ・いわしのつみれ汁 ・ぶどうゼリー	16 ・ごはん ・にしんの照り煮 ・昆布あえ ・のっぺい汁 園児なし	17 ・あずき米粉パン ・オムレツ ・海藻サラダ ・ポークビーンズ	18 ◆ ・桜飯 ・磯マヨネーズあえ ・長岡の煮もん ・みかん
	熱 888 た 34.4 脂 29.9	熱 702 た 27.0 脂 18.4	熱 907 た 38.5 脂 34.7	熱 776 た 26.4 脂 18.9
	ごはん・油・砂糖	ごはん・さといも	パン・油・じゃがいも・砂糖	ごはん・じゃがいも・ふ
	豚肉・油揚げ・いわし・牛乳	にしん・鶏肉・ほたて・牛乳	卵・大豆・豚肉・牛乳	ハム・ちくわ・鶏肉・牛乳
にんじん・たまねぎ・しいたけ だいこん・ごぼう・はくさい	キャベツ・きゅうり・にんじん ごぼう・しいたけ・きぬさや	キャベツ・きゅうり・コーン たまねぎ・トマト・パセリ	小松菜・キャベツ・しめじ だいこん・にんじん・みかん	
21 ◆ ・ごはん ・鮭チーズフライ ・煮菜 ・雑炊	22 ◆ ・米粉めん ・五十六カレー汁 ・アスパラ菜のおひたし ・源氏豆	23 ・ごはん ・チャプチェ ・大根と厚揚げの オイスターソース煮 園児・小学校5,6年なし	24 ★ ・ごはん ・あじの塩焼き ・チンゲンサイと ハムの炒め物 ・さつまいもの味噌汁 中学校1年なし	25 ・ごはん ・豚肉とじゃがいもの 揚げ煮 ・もずくスープ 小学校3,4年・中学校1年なし
	熱 852 た 34.7 脂 27.1	熱 840 た 34.9 脂 21.0	熱 783 た 28.7 脂 24.6	熱 732 た 32.9 脂 17.8
	熱 852 た 34.7 脂 27.1	熱 840 た 34.9 脂 21.0	熱 783 た 28.7 脂 24.6	熱 732 た 32.9 脂 17.8
	ごはん・パン粉・油	米粉めん・砂糖・片栗粉	ごはん・油・砂糖・片栗粉	ごはん・油・さつまいも
さけ・チーズ・鶏肉・卵・牛乳 体菜・にんじん・だいこん かぶ・しいたけ・小松菜・ねぎ	豚肉・なたと・大豆・牛乳 にんじん・たまねぎ・まいたけ もやし・ごぼう・アスパラ菜	豚肉・鶏肉・うずら卵・牛乳 ピーマン・にんじん・たけのこ たまねぎ・にら・だいこん	あじ・ハム・油揚げ・牛乳 チンゲンサイ・たまねぎ・ねぎ しめじ・だいこん・はくさい	豚肉・もずく・ベーコン・牛乳 えのきたけ・にんじん・ねぎ しょうが・チンゲンサイ
28 保護者説明会代休 	29 ◆ ・ごはん ・鶏肉の米米揚げ ・肴豆サラダ ・長岡ぼかぼか汁	30 ・ごはん ・梅干し ・豚肉とまいたけの 炒め物 ・塩鶏汁 園児・小学校5,6年なし	31 ◆ ・黒糖パン ・ウインナーソーセージ ・ジャーマンポテト ・野菜スープ	12月に引き続き、 今月も小学校6年生が 家庭科の授業で考えた 献立が登場します。 (★印)
	熱 888 た 39.9 脂 30.5	熱 755 た 29.6 脂 24.6	熱 821 た 29.0 脂 35.6	
	ごはん・米粉・油・さといも	ごはん・油・砂糖・片栗粉	パン・じゃがいも・バター・油	
	鶏肉・大豆・豚肉・ハム・牛乳 キャベツ・コーン・にんじん だいこん・はくさい・ねぎ	豚肉・鶏肉・油揚げ・牛乳 たまねぎ・にんじん・まいたけ ごぼう・だいこん・小松菜	ウインナー・あさり・牛乳 たまねぎ・キャベツ・しめじ にんじん・セロリー	

【単位】 熱：熱量(kcal) ・ た：たんぱく質 (g) ・ 脂：脂質 (g)

1月の献立について

「お正月料理」や「おせち料理」に関連した食材や料理を取り入れました。

【れんこん】…見通しがよい

【小豆】…小正月の小豆がゆ

【ごぼう】…根を張る

【里芋】…子孫繁栄

【雑煮】…鏡開き

【昆布】…喜ぶ



給食週間献立があります

1月24日～30日は全国学校給食週間です。附属長岡校園では、幼稚園・小学校・中学校一斉に給食週間献立を◆印で表示してある日に実施します。

詳しくは、後日配付予定の給食だより特別号でお知らせします。