



# 1月の給食カレンダー Vol. 2



給食の歴史について知ろう！

令和6年度 大子町立学校給食センター

<p><b>21日(火)</b></p> <p>④かいそうサラダ ③とりにしんの たつたあげ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤にくじゃが</p> 	<p>にしんは、別名「春告魚」と呼ばれ、春が旬の魚です。産卵期の冬から春にかけて、最も栄養を蓄えて美味しい季節になります。お正月のおせち料理の定番「数の子」はにしんの卵です。にしんの卵は、たくさんの卵が連なっていることから、子孫繁栄の願いがこめられ、徳川八代将軍吉宗公が、縁起物としておせち料理に加えたと言われています。今日は脂ののつたとりにしんを竜田揚げにしました。よく噛んで食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p><b>28日(火)</b></p> <p>④ごますあえ ③いわしのレモンに</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤いもに</p> 	<p>「芋煮」は山形県をはじめ東北・北関東地方で食べられている里芋の入った汁です。里芋は、じゃが芋やさつま芋よりも、大昔から日本で栽培されていました。江戸時代までは、芋と言ったら里芋のことでした。里芋のぬめりの成分「ガラクタン」は胃の粘膜や腸の働きを活発にし、腸内環境を整える働きがあります。</p> <p>※本日の大子町産食材は米・こんにやくです。</p>
<p><b>22日(水)</b></p> <p>④かみかみサラダ ③ぶたにくのスイスに</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤わかめとたまごのスープ</p> 	<p>春夏秋冬の季節ごとにとれる自然の産物を上手に利用して、私たちの祖先の人々はこの国の風土に適した料理を作り上げてきました。特にごはんを中心に、魚介類、野菜、海そうをよく食べる日本食は、そのヘルシーさで世界中から注目されています。今日の給食は、栄養バランスを整えるキーワード「まごわやさしい」食べ物の「豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・芋」の食材を全部取り入れています。味わっていただきましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p><b>29日(水)</b></p> <p>④みかん ③だいこんサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①むぎごはん ④ポークカレー</p> 	<p>明治時代に日本の海軍は、栄養バランスがよく調理も簡単なカレーを軍隊食に取り入れられました。最初はパンにつけていましたが、日本人の口には馴染まず、とろみをつけご飯にかけてみたら好評だったことから、カレーライスが誕生しました。今日はカレーのルーも米粉を使って手作りし、昔のカレー風にまろやかに仕上げました。よく味わって食べましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p><b>23日(木)</b></p> <p>④ひじきサラダ ③とりにくの マーレードやき</p> <p>②牛乳</p> <p>①こめこパン ⑤キャロットスープ</p> 	<p>明日1月24日から30日の1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22年山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに用意したのが始まりといわれています。第二次世界大戦で中断された給食も、戦後ユニセフの支援物資などでパンと脱脂粉乳の給食が再開され、栄養不足の子どもたちを救いました。これを記念して設けられたのが学校給食週間です。今日は豊かになった日本ですが、当時を振り返り、食べ物に感謝して食生活を見つめ直す1週間にしましょう。</p>	<p><b>30日(木)</b></p> <p>④ツナとはなやさいのサラダ</p> <p>②牛乳</p> <p>①きなこごまあげパン ⑤ミネストローネ</p> 	<p>揚げパンを初めて作ったのは、東京の小学校の調理員さんでした。今から約70年前、かぜで休んだ児童にパンを届ける際に、硬くなったパンを油で揚げて砂糖をまぶして作ったのが始まりだとされています。それからきな粉やココアなど、いろいろな味の揚げパンが作られるようになりました。今日は、パンを1本ずつ揚げ、きな粉とごまをまぶしました。美味しい笑顔が広がるように願っています。</p>
<p><b>24日(金)</b></p> <p>⑦給食週間ミルクプリン ⑥てまきのり</p> <p>②牛乳</p> <p>④たくあんのあえもの ③さけのおやき</p> <p>①むぎごはん ⑤すいとん</p> 	<p>日本の学校給食は、今から136年前の明治22年、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに「おにぎり・焼き魚・漬物」を用意したのが始まりといわれています。今日の給食は、日本の最初の給食をイメージして、おにぎりを作りましょう。ビニール袋にごはんを入れてにぎり、のりをつけて食べましょう。給食の前に手をしっかり洗ってくださいね。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>	<p><b>31日(金)</b></p> <p>④ポテトサラダ ③ぶたキムチごはんのぐ</p> <p>②牛乳</p> <p>①ごはん ⑤きのこのみそ汁</p> 	<p>牛乳には、体の成長に必要な栄養素がたくさん含まれています。筋肉などの体を作るたんぱく質、丈夫な歯や骨を作ったり、心を落ち着かせたりするカルシウム、体の免疫力を高め、かぜを予防するカロテンなどが含まれています。冷たい牛乳ですが、少しずつ口の中に入れて飲みましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>
<p><b>27日(月)</b></p> <p>④ちゅうかあえ ③とりにくのからあげ</p> <p>②牛乳</p> <p>①わかめごはん ⑤ワンタンスープ</p> 	<p>今日は人気メニューのわかめごはん・鶏肉のからあげ・ワンタンスープの献立です。わかめは海藻の一種で、海の中でミネラルたっぷりに育ちます。特に、骨を丈夫にするカルシウム、成長を助けるヨウ素や体内の余分な塩分を排出してくれるカリウムが多く含まれています。よく噛んで食べ、楽しい給食時間にしましょう。</p> <p>※本日の大子町産食材は米です。</p>		

※食材の都合により、献立内容および地場産物の産地を変更する場合があります。