



今年もよろしく  
お願いいたします。



# 給食カレンダー 1月

ひたちなか市立田彦中学校  
平成30年度1月号



月	火	水	木	金
<b>今月の目標</b> <b>給食に感謝し、</b> <b>丈夫な体を作ろう！</b>	<b>8</b> ミルクパン 牛乳 根菜シチュー 海藻サラダ エネルギー たんぱく質 食塩 837kcal 28.3g 3.3g	<b>9</b> ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 煮合い 雑煮  853kcal 33.0g 2.2g	<b>10</b> ごはん 牛乳 豆腐のカレー煮 春雨サラダ 840kcal 31.2g 2.3g	<b>11</b> レーズパン 牛乳 マカロニサラダ 大根サラダ 麦入り野菜スープ  859kcal 33.7g 3.5g
<b>14</b> <b>成人の日</b> 	<b>15</b> 黒パン 牛乳 ハンバーグトマトソース ヌイゴソテー マセドアンスープ 899kcal 33.5g 3.9g	<b>16</b> ごはん 牛乳 厚焼き卵 じゃがいものそぼろ煮 磯香あえ  874kcal 29.5g 2.2g	<b>17</b> わかめ五目ごはん 牛乳 ししゃもフリッター ごまみそあえ 797kcal 27.9g 2.9g	<b>18</b> ピザトースト 牛乳 野菜のスープ煮 いちごゼリー 786kcal 34.3g 3.3g
<b>21</b> ごはん 牛乳 白身魚のホイル焼き ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁 804kcal 30.0g 3.0g	<b>22</b> 2色揚げパン 牛乳 チキンサラダ ワンタンスープ  814kcal 30.6g 3.0g	<b>23</b> ごはん 牛乳 牛乳 八宝菜 わかめスープ  810kcal 31.6g 3.1g	<b>24 全国学校給食週間</b> 麦ごはん 牛乳 むかしのカレー 寒天入りヘルシーサラダ はちみつゆずゼリー 872kcal 28.6g 2.4g	<b>25 全国学校給食週間</b> 切り込み丸パン 牛乳 コロケ コールスローサラダ コーンチャウダー 889kcal 25.8g 3.5g
<b>28 全国学校給食週間</b> 青菜チャーハン 牛乳 はるまき 中華和え 826kcal 25.1g 2.6g	<b>29 全国学校給食週間</b> 和風スパゲッティ 牛乳 白身魚のバジルフライ オニオンドレッシングサラダ プリン 765kcal 37.7g 2.8g	<b>30 全国学校給食週間</b> ごはん 牛乳 干しいも入りかきあげ しょうが和え けんちん汁 807kcal 23.4g 2.7g	<b>31</b> ごはん 牛乳 揚げ鶏の葱ソースかけ おかかあえ フォーのスープ  841kcal 31.3g 2.7g	<b>ひたちなか市産の使用食材</b> 米 小松菜 さつまい 長ねぎ 人参 大根 八つ頭(雄太くん) 干し芋

## 干しいも

### 給食だより



茨城県は、干しいもの生産量が全国第1位です。日本の干しいもの約9割近くを生産しています。主な産地は、ひたちなか市、東海村などです。干しいもの正式な名前は「かんしょ蒸し切り干し」といいます。江戸時代に静岡県御前崎市で今の作り方が考えられ、茨城県では1908年から那珂湊で作り始めました。冬の天日で乾燥させて作る干しいものは、甘味が増えて人気があります。



## 1月24日~30日は「全国学校給食週間」です

明治22年



山形県の忠愛小学校で提供された初めての給食です。

昭和22年



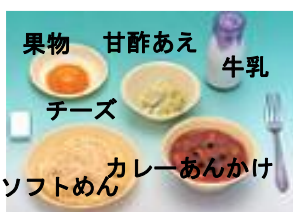
戦後の給食です。外国からの支援物資(脱脂粉乳など)を使用しました。

昭和27年



くじら肉は貴重な栄養源として給食によく出ていました。

昭和40年



ソフトめんが給食に登場しました。この頃から、飲み物が脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。

昭和52年



学校給食に米飯が導入されました。カレーライスは今も昔も人気メニューのひとつです。

平成18年



献立内容がバラエティに富んでいて、地産地消が進められています。

私たちは、毎日給食を食べることができ、食材もごはんやパン、肉、魚、卵に豊富な野菜、果物やデザートなど、たくさんの種類があります。しかし、給食が開始された頃は、今のように様々な食材はありませんでした。給食の歴史を振り返り、食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をしましょう。



給食はただ食べるのではなく、マナーや食文化を学ぶ場です。楽しみながら、社会で役立つ食習慣を身につけましょう。