



1月

[学 校 給 食 献 立 表]

埼玉県立浦和高等学校 定時制

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
12 水	ハヤシライス	○	白菜と切り干しの昆布和え サツマイモのリンゴきんとん	牛乳, 豚肩ロース(脂身付), 塩昆布	水稲穀粒(精白米), 調合油, さつまいも, 三温糖, 有塩バター	しょうが, にんにく(りん茎), 玉葱, にんじん, グリンピース(冷凍), はくさい, りんご, 切り干し大根	986 kcal 27.1 g
13 木	ご飯	○	ぶりフライ カラフルの野菜ミートソース焼き 芋煮風汁 ととやき苺クリーム	牛乳, ぶり, 豚ひき肉, 鶏若鶏肉ひき肉, 粒状大豆タンパク, プロセスチーズ, 輸入牛(脂身付き), 油揚げ	水稲穀粒(精白米), パン粉(乾燥), なたね油, 米ぬか油, 板こんにやく, さといも, 苺クリーム	にんにく(りん茎), おろし生姜, 玉葱, ホースラディッシュ, ごぼう, まいたけ, ねぎ	980 kcal 41.4 g
17 月	焼き豚と卵チャーハン	○	三色ナムル ワンタンスープ ココアバナナ	牛乳, 焼き豚, たまご, 肉入りワンタン	水稲穀粒(精白米), 調合油, 上白糖, ごま(いり)	にんじん, ねぎ, とうもろこし(かゆ冷凍), プラクマがもやし, こまつな, とうがらし, はくさい, 葉ねぎ, バナナ	929 kcal 35.1 g
18 火	ご飯	○	鱈の長葱の照り焼き さつま芋の素焼き チャブチェ みそ汁 苺ゼリーとホイップクリーム	牛乳, さわら, 輸入牛モモ(脂身付き), かつお加工品(削り節), 米みそ(淡色辛みそ), カットわかめ, 豚, ゼラチン	水稲穀粒(精白米), 上白糖, かたくり粉, さつまいも, 調合油, 緑豆はるさめ, ごま油, ごま(いり), じゃがいも	ねぎ, にんじん, 青ピーマン, エリンギ, いちご	816 kcal 35.2 g
19 水	ご飯	○	アップルキャロットジュース 松風焼き 若ホタテと大根の旨煮 ひじき煮 お雑煮風	鶏若鶏肉ひき肉, 豚ひき肉, たまご, 米みそ(赤色辛みそ), 干ひじき(アリス釜、乾), 油揚げ, さつま揚げ, 帆立貝, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), なたね油, かつお加工品(削り節)	水稲穀粒(精白米), パン粉(乾燥), かたくり粉, 上白糖, 大豆油, ごま(乾), しらたき, 調合油	りんごにんじんジュース, にんじん, ねぎ, しょうが, だいこん, こまつな	857 kcal 36.8 g
20 木	ご飯	○	ジョアストロベリー チキンマカロニグラタン いかと野菜のレモン酢和え 豚肉と野菜のコンソメスープ	ジョア, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), プロセスチーズ, 牛乳, いか短冊(冷), 豚モモ(脂身付き)	水稲穀粒(精白米), マカロニ, 大豆油, 薄力粉, 有塩バター, 板こんにやく, 上白糖, ごま油	玉葱, とうもろこし(冷凍), パセリ, ごぼう, きゅうり, レモン(果汁、生), キャベツ, にんじん, ねぎ, 温州蜜柑(厚生、生)	833 kcal 26.6 g
21 金	鶏肉入りカレーうどん	○	切り干し大根の卵焼き 竹輪の磯辺焼き ヨーグルトサラダ	牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), たまご, 焼き竹輪, あおのり, 脱脂加糖ヨーグルト	うどん(冷凍), 米ぬか油, フレックス粉(てんぷら用), なたね油, 上白糖	こまつな, ねぎ, 玉葱, えのきたけ, 切り干しだいこん, もも(缶詰果肉), みかん缶(果肉のみ), バイン缶詰(果肉のみ)	881 kcal 37.1 g
24 月	ちらし寿司	○	筑前煮 小松菜のごまあえ みそ汁 みかん牛乳寒天	牛乳, 卵, 油揚げ, 焼き竹輪, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), かつお加工品(削り節), 米みそ(淡色辛みそ), カットわかめ, 寒天, 昆布	水稲穀粒(精白米), 三温糖, ごま(いり), 板こんにやく, 米ぬか油, 上白糖, ごま(乾)	にんじん, ごぼう, だいこん, れんこん, (冷) いんげん, こまつな, なめこ, みかん缶(果肉のみ)	827 kcal 31.1 g
25 火	ご飯	○	カラフル千草焼き 茎わかめのと鶏肉の炒め煮 チキンナゲット キムチスープ ヨーグルト柚子&レモン	牛乳, たまご, 木綿豆腐, くきわかめ(湯通塩蔵塩抜), 鶏若鶏肉胸(皮付き), さつま揚げ, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), 豚ばら(脂身付), 脱脂加糖ヨーグルト	水稲穀粒(精白米), ごま油, 上白糖, 板こんにやく, 米ぬか油, かたくり粉, 調合油	玉葱, 赤ピーマン, 生しいたけ(菌床栽培、生), えだまめ(冷凍国産むき), にんじん, はくさい(キムチ漬), 干し椎茸	879 kcal 38.8 g
26 水	チキンカツカレー	○	ジョアブルーベリー きゃべつとりんごのサラダ プリン	ジョア, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), たまご, 牛乳	水稲穀粒(精白米), 薄力粉, パン粉(乾燥), 調合油, じゃがいも, 米ぬか油, 上白糖, 三温糖	しょうが, にんにく(りん茎), 玉葱, にんじん, キャベツ, きゅうり, とうもろこし(冷凍), りんご	993 kcal 30.5 g
27 木	ご飯	○	舌平目のムニエル ほうれん草とベーコンのバターソテー カリフラワーのタルタルサラダ プロッコリーのミルクポタージュース 苺	牛乳, ひらめ, たまご, ベーコン	水稲穀粒(精白米), 薄力粉, 有塩バター, 米ぬか油, フレンチドレッシング, 調合油, じゃがいも(蒸し)	パセリ, 玉葱, ほうれん草, とうもろこし(冷凍), プロッコリー, いちご	826 kcal 40.6 g
28 金	チャーシュー野菜あんかけ醤油ラーメン	○	ねぎ餃子 白菜とささみの胡椒炒め 大学かぼちゃ	牛乳, 焼き豚, 鶏若鶏肉ささ身	中華めん(ゆで), 米ぬか油, なたね油, 上白糖, ごま(いり), 黒砂糖, 水あめ(酵素糖化)	ねぎ, にんにく(りん茎), プラクマがもやし, はくさい, にんじん, なら, 日本かぼちゃ	849 kcal 37.9 g
31 月	ウインナーロールパン	○	飲むヨーグルトいちご 鶏の唐揚げ ゆでプロッコリー トマトペンネ 鯛のチャウダー シュークリーム	ヨーグルト(ドリンクタイプ), ウインナー, 鶏若鶏肉モモ(皮付き), まだい(養殖), 牛乳	コッペパン(市販品), マカロニ・スバゲッティ, 米ぬか油, かたくり粉, なたね油, じゃがいも, 有塩バター, 薄力粉, シュークリーム	キャベツ, トマト, プロッコリー, しょうが, にんにく(りん茎), 玉葱, にんじん, パセリ	830 kcal 34.0 g

※ 1月31日は、4年生給食最終日です。

※ 学校給食では、埼玉県産米、埼玉県産小麦を使用した地粉うどんを提供しています。

※ 献立・食材は仕入れの都合により変更することがございます。予めご了承ください。

1月給食だより



1/24~1/30
「全国学校給食週間」



学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていききましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。



昔の給食を覚えてみよう！



昭和22年ごろ

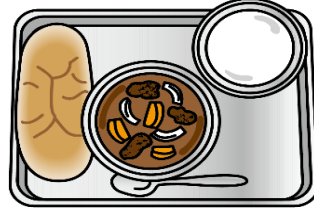


トマトシチュー・ミルク



LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

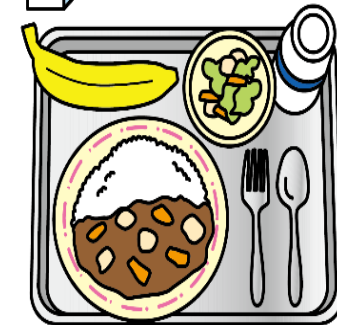
昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

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。

