

R6年度

※牛乳は毎日つきます

1 月 学 校 給 食 献 立 表

福井県立高志中学校

日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には＊がついています）						エネルギー
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		たんぱく質
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海草類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの	脂質 食塩相当量	
1月8日	お正月献立 美味しく食べて 新しい年を お祝いしよう	ご飯 サバのみそねぎ焼き ゆず入りなます 関東雑煮風すまし	さば 鶏肉 ＊みそ かまぼこ 削り節	粉チーズ だし昆布 牛乳	*あきさかり 砂糖 白玉団子		*にんじん *こまつな	*ねぎ ＊だいこん ゆず 干し椎茸	722 kcal 34.3 g 19.1 g 2.8 g
1月9日	成長期に必要な 鉄分の摂取を 目的とした献立	洋風ご飯 タンドリーチキン 水菜とコーンのマリネ 和風クラムチャウダー	鶏肉 あさり *うすあげ	ヨーグルト 牛乳	*あきさかり 砂糖 じゃがいも	米油 オリーブ油	*水菜 *にんじん	玉葱 にんにく しょうが とうもろこし グリーンピース	771 kcal 34.9 g 27.2 g 1.8 g
1月10日	身体の調子を 整えてくれる ビタミンの働き について知ろう	ご飯 牛丼の具 冬の根菜みそ汁 ミニフィッシュ	牛肉 *木綿豆腐 *みそ	煮干し ミニフィッシュ 牛乳	*あきさかり 糸こんにゃく 砂糖	米油	*にんじん	玉葱 ＊だいこん ごぼう れんこん *ねぎ	760 kcal 32.7 g 24.3 g 3.1 g
1月14日	ふるさと給食 福井の美味しい 地場産物が たっぷりの献立	ご飯 県産さといものミンチカツ エノキと小松菜のおかか和え 地場産魚の団子入りみそ汁	*豚ひき肉 かつお節 *魚団子 *みそ	煮干し 牛乳	*あきさかり 砂糖 さつまいも さといも パン粉 小麦粉	米油	*にんじん *こまつな	えのきたけ もやし 玉葱 *ねぎ 生しいたけ	746 kcal 28.1 g 22.1 g 2.7 g
1月15日	中華の定番 ラーメンを うま味たっぷり 手作りスープで	給食用うずまきパン チンゲン菜の中華炒め すり身と豆腐のたまご寄せ 醤油ラーメン風スープ	ベーコン *あつあげ たまご 豚肉 なると 豆腐 はんぺん	牛乳	うずまきパン 中華めん	米油 ごま油	チンゲン菜	しめじ もやし *ねぎ とうもろこし	731 kcal 31.2 g 28.2 g 3.5 g
1月16日	マナーを守って 姿勢よく食べる 意識を持とう	ご飯 照り焼きチキン ごまきゃべつ 豆腐ときのこのすまし汁 果物(バナナ)	鶏肉 *木綿豆腐 削り節	だし昆布 牛乳	*あきさかり 砂糖	いりごま	*にんじん *こまつな	キャベツ 干し椎茸 はくさい バナナ	701 kcal 34.3 g 17.5 g 2.5 g
1月17日	おむすびの日 アイデアメニュー コンテストの 受賞献立を 味わおう	焼き薄揚げのおにぎり ほうれん草のちくわ和え ふくいポークの豚汁 きなこクリーム大福	*うすあげ 焼き竹輪 *ふくいポーク *木綿豆腐 *みそ ＊きな粉	煮干し 牛乳	*あきさかり 砂糖 じゃがいも こんにゃく *もち粉	いりごま 生クリーム	*ほうれん 草 *にんじん	もやし *ねぎ	723 kcal 27.5 g 19.2 g 3.2 g
1月20日	大寒 あたたまる メニューで 寒い冬を 乗り切ろう	ご飯 牛肉入りポテトコロッケ ブロッコリーのりおかか しょうがのあったか汁	かつお節 牛ひき肉 鶏ささみ 削り節	焼きのり だし昆布 牛乳	*あきさかり かたくり粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉	米油 ごま油 いりごま	ブロッコリー *にんじん *こまつな	*だいこん 玉葱 しょうが	722 kcal 26.2 g 20.3 g 2.3 g
1月21日	絵本給食 委員会考案 有名な絵本の 献立が給食に	ご飯 かぎばあさんのポークソテー 水菜のサラダ 大きなカブのカブスープ	豚肉 *いり大豆 ベーコン	牛乳	*あきさかり 小麦粉 かたくり粉 砂糖	有塩バター オリーブ油	*水菜 *にんじん さやいんげ ん	*梅びしお かぶ キャベツ	735 kcal 29.8 g 27.7 g 2.6 g
1月22日	カレーライスの日 福井の特産品 打ち豆を使った カレーライス	ご飯 打ち豆カレーライス 切干とツナのサラダ 福神漬・らっきょ	*打ち豆 豚肉 ツナ	牛乳	*あきさかり 砂糖	米油 カレールウ	*にんじん	玉葱 にんにく しょうが キャベツ 切干大根 大根(福神漬) らっきょう(甘酢漬)	811 kcal 27.8 g 27.3 g 4.9 g

日	献立の テーマ	献立	主な材料（福井県内産には＊がついています）						エネルギー
			主に体の組織を作る		主にエネルギーになる		主に体の調子を整える		たんぱく質
			魚・肉・豆 乳製品・小魚・海藻類		穀類・芋・砂糖 種実類・油脂		緑黄色野菜 その他の野菜・きのこ類・くだもの		脂質 食塩相当量
1月23日	減塩給食 様々な工夫で食塩の摂取量を適正に	ご飯 大根の胡麻ドレサラダ みそ仕立ての肉じゃが いよかんゼリー	ハム 豚肉 ＊みそ 削り節	牛乳	*あきさかり 砂糖 じゃがいも こんにやく ゼリー	マヨネーズ すりごま 有塩バター	*にんじん *だいこん とうもろこし ＊ねぎ 玉葱 いよかん	735 kcal 25.5 g 21.1 g 1.6 g	
1月24日	天神講 県産カレイを福井梅の特製ソースで	ご飯 県産カレイのフライ 福井梅ソース 白菜の磯和え きのこのそぼろ汁	かつお節 豚ひき肉 削り節 ＊アカガレイ	焼きのり 牛乳 だし昆布	*あきさかり 砂糖 かたくり粉 小麦粉 パン粉	米油	*にんじん *だいこん 梅びしお ごぼう はくさい 生しいたけ しめじ ＊ねぎ	742 kcal 25.4 g 28 g 2 g	
1月27日	手作り杏仁 カラフルな色合いとさっぱりとしたミルクの味わいを楽しもう	ご飯 あげと牛肉のオイスター炒め めかぶのトロトロスープ 手作り杏仁豆腐	牛肉 ＊あつあげ ＊たまご	めかぶわかめ 牛乳	*あきさかり 砂糖 かたくり粉 ゼリーの素	米油 ごま油	チンゲン菜 赤ピーマン 黄ピーマン ＊にんじん	玉葱 たけのこ にんにく ＊だいこん ＊ねぎ えのきたけ パイン缶 みかん缶 もも缶	766 kcal 29.5 g 26 g 2.6 g
1月30日	歯ッピー献立 成長期に必要なカルシウムを摂取する献立	ご飯 サゴシのコロコロ揚げ ほうれん草のゴマよごし じゃがいものみそ汁	*さわら ＊青大豆 ＊みそ 鶏肉 ＊あつあげ	煮干し 牛乳	*あきさかり かたくり粉 砂糖 じゃがいも	米油 すりごま	*ほうれん草 ＊こまつな	もやし 玉葱	776 kcal 35.8 g 25.9 g 2.5 g
1月31日	一口あたり30回よく噛んで食べることの良さを知ろう	大豆入りしそご飯 鶏としめじのポン酢炒め にゅうめん	*黄大豆 鶏肉 削り節 ＊うすあげ かまぼこ ＊木綿豆腐	だし昆布 牛乳	*あきさかり 砂糖 かたくり粉 そうめん	米油	*にんじん しそ	キャベツ しめじ 玉葱 ＊ねぎ	721 kcal 34.8 g 23.6 g 2.6 g

1月の給食目標：感謝の気持ちをもって給食を食べよう

1月には「おむすびの日」や「全国学校給食週間」など、食にまつわる記念日がたくさんあります。当たり前で食事が食べられること。毎日の食事を用意してくれている人がいること。食材の命をいただいていること。普段は何気なく過ごしている日常に目を向けて、感謝の気持ちを持って食事をしましょう。実際に「いただきます」や、「ありがとう」と伝える機会もあるといいですね。

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）年にさかのぼります。山形県の大督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 21 (1946) 年 12 月 24 日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和 25 (1950) 年度からは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



トマトシチュー・ミルク

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。

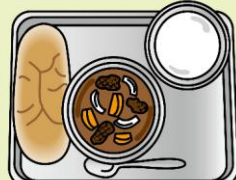
昭和 40 年代ごろの給食



ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

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と切り替わりました。

昭和 25 年ごろの給食



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って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

昭和 50 年代ごろの給食



カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

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。



1995 年 1 月 17 日に、阪神・淡路大震災が発生しました。このとき、ボランティアによる炊き出しで「おむすび」がふるまわれ、被災した多くの人たちが助けられたことから、お米をはじめとする食料の大切さや、ボランティアの人びとの善意を忘れないために、「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」※によって 2000 年に定められた記念日です。

※「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は 2018 年 8 月に解散し、その理念は公益社団法人米穀安定供給確保支援機構へと引き継がれています。

「おむすびの日」には、今年度のアイデアメニューコンテストで受賞したメニューを提供します。

また、高志中では、1月24日を含む1月20日からの1週間を給食週間として、様々なテーマの献立を実施します。

