



こんだてよていひょう



献立目標
郷土料理に親しもう

令和7年1月

田舎館村学校給食センター

にち ようび	こんだて	血や肉・骨になる食品	熱や力になる食品	体の調子を整える食品	おしらせ&一口メモ	栄養価		
		主にたんぱく質、カルシウム	主に炭水化物、脂肪	主にビタミン類(A・C)		熱量 kcal	たん白質 g	
15 (水)	あかうおみそづけやき 黒豆のにまめ 煮しめ みかんゼリー	牛乳 あかうおみそづけやき わかめ 黒豆 こんぶ かんそうどうふ ぼたて あぶらあげ	ごはん さとう ゼリー	にんじん たけのこ ごぼう こんにゃく 生しいたけ ふき みかん	煮しめは青森県の正月料理のひとつです。黒豆はマメに暮らせるようにとの願いが込められています。	小 613 中 769	小 25.1 中 30.5	
16 (木)	とりのてりやき じゃがいものそばろに せんぎり汁	牛乳 とりのてりやき ぶたにく えだまめ こんぶ あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも 米油 さとう でんぶん	にんじん ほしいたけ ごぼう きりぼしだいこん はくさい	じゃがいもは風邪予防に効果が ある栄養素のビタミンCが豊富です。	小 621 中 747	小 25.8 中 29.1	
17 (金)	ぶたバラやき もやしのりあえ キャベツのみそ汁	牛乳 ぶたにく のり とうふ あぶらあげ みそ	ごはん はるさめ 米油	たまねぎ ピーマン しめじ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	B級グルメとして話題になった十和田バラ焼き。本来は牛肉ですが豚肉で作っています。	小 599 中 739	小 25.2 中 29.7	
20 (月)	えびシューマイ(小2コ中3コ) マーボーどうふ ちゅうかスープ	牛乳 えびシューマイ ぶたにく とうふ かまぼこ	ごはん 米油 でんぶん	にんじん たけのこ ほしいたけ ねぎ メンマ だいこん えのき もやし	いわし、さんまなど青い背の魚には体の中では作ることができない栄養が豊富に入っています。	小 603 中 765	小 22.6 中 27.6	
21 (火)	いわししょうがに にくじるため みそけんちん汁	牛乳 いわししょうがに ぶたにく かんそうどうふ とうふ あぶらあげ みそ	ごはん 米油 さとう	にんじん たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく だいこん ほしいたけ ねぎ	けんちん汁は、神奈川県 料理で、動物由来の食材を使わ ない精進料理です。	小 633 中 758	小 26.8 中 30.1	
22 (水)	りんご ヨーグルト チキンカレー	牛乳 とりにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも オリーブ油 カレールウ	にんじん たまねぎ ミニトマトジュース りんご	今日はカレーの日です。カレーの 隠し味として、田舎館村産ミニマ トジュースを入れています。	小 819 中 941	小 25.6 中 28.9	
23 (木)	とりにくのケチャップに ひじきのいために みそかきたま汁	牛乳 とりにくのケチャップに ひじき さつまあげ だいず たまご かまぼこ みそ	ごはん こむぎこ でんぶん 米油	にんじん たまねぎ こんにゃく 生しいたけ はくさい ねぎ	1月23日から30日まで、全国学 校給食週間です。詳しい内容は 給食だよりや放送で紹介します。	小 616 中 740	小 26.0 中 29.5	
24 (金)	てりやきハンバーグ コールスローサラダ いかだんご入りスープ	牛乳 ハンバーグ いかだんご	ごはん マヨネーズ	キャベツ たまねぎ コーン きゅうり だいこん にんじん もやし えのき メンマ	いか団子の味付けに、石川県の 奥能登で作られた魚醤「いしる」 を使用しています。	小 669 中 793	小 24.1 中 26.8	
27 (月)	ぎゅうにく入りコロッケ いちご(田舎館村産) みそカレー とうにゅうラーメン	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく とうにゅう みそ	ゆでちゅうか じゃがいも こむぎこ パンこ 米油	はくさい にんじん ねぎ しめじ もやし いちご	青森県で有名なみそカレー牛乳 ラーメン。牛乳の代わりに豆乳で 作っています。	小 579 中 706	小 24.0 中 29.4	
28 (火)	さんまみりんぼしやき さといものうまに わかめのみそ汁	牛乳 さんまみりんぼしやき ぎゅうにく わかめ あぶらあげ みそ	ごはん さといも 米油	にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ	煮物は山形県の郷土料理、里い もと牛肉を使った「いも煮」を参考 にしています。	小 636 中 767	小 21.7 中 24.6	
29 (水)	にくだんご(2コ) ちくぜんに さんべい汁	牛乳 にくだんご とりにく ちくわ たら やきどうふ	ごはん じゃがいも 米油 さとう	にんじん たけのこ れんこん ごぼう こんにゃく 生しいたけ だいこん ねぎ	煮物は福岡県の郷土料理の筑前 煮(がめ煮)、汁は北海道の郷土 料理の三平汁です。	小 655 中 781	小 27.4 中 31.1	
30 (木)	ぼたてシューマイ(小2コ中3コ) にんじんのこあえ けの汁	牛乳 ぼたてシューマイ たらこ かんそうどうふ だいず とうふ あぶらあげ みそ	ごはん 米油 さとう こむぎこ	にんじん こんにゃく ねぎ だいこん ごぼう ふき わらび ぜんまい	今日は青森県の郷土料理の子和 えとけの汁です。おうちのでも食 べていますか。	小 570 中 721	小 23.1 中 28.6	
31 (金)	あつやきたまご だいこんのサラダ しらたま汁	牛乳 あつやきたまご とりにく あぶらあげ ツナ	ごはん しらたまもち	だいこん ブロccoli はくさい にんじん ねぎ ごぼう えのき	しらたまちは、よくかんでから飲み 込むようにしましょう。	小 631 中 762	小 24.2 中 27.6	
※材料の都合により献立を変更することがあります。御了承ください。						栄養価平均	小 634 中 768	小 24.7 中 28.7

今月の田舎館産の食材(予定)
米(はれわたり) 赤みそ いちご 生しいたけ ミントマトジュース

※田舎館産、青森県産、県内工場で加工された食品を太字にしています。



1月24日~30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

今月の給食では、青森県の郷土料理や正月料理、地元の食材を取り入れた献立を実施します。ふるさとの食文化を見直し、給食について考える良い機会にしましょう。



きゅうしょくだより

ぱくぱく

2025年1月号
田舎館村
学校給食センター



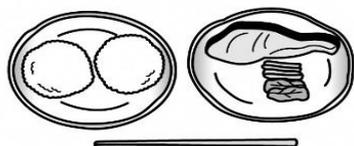
1月24日から1月30日は、**全国学校給食週間**です。
学校給食の歴史を振り返ってみましょう!

あけまして
おめでとう
ございます



明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり、現在まで続いています。「全国学校給食週間」は、戦後、アメリカの支援団体からの援助により、学校給食が再開されたことを記念して定められたもので、学校給食の意義や役割について理解を深め、関心を高めることを目的としています。当時の代表的な献立を一例に、学校給食の歴史をご紹介します。

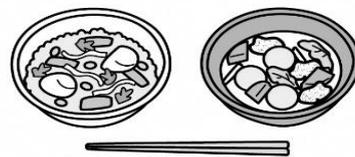
明治22年(1889年)



[おにぎり、焼き魚、漬物]

山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どものために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

大正12年(1923年)



[五色ごはん、栄養みそ汁]

9月1日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。

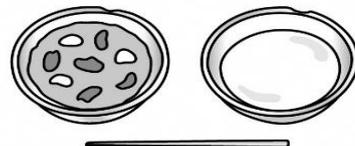
昭和17年(1942年)



[ずいとんのみそ汁]

昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。昭和19年に6大都市の小学生に特別配給物資による学校給食が実施される。

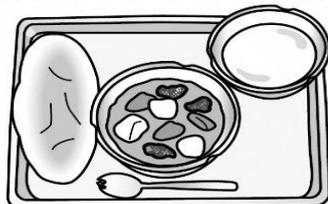
昭和22年(1947年)



[ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー]

昭和20年に戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始される。

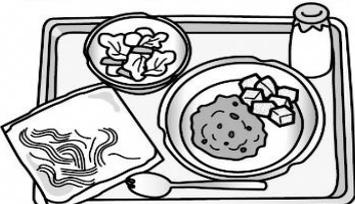
昭和25年(1950年)



[コッペパン、ミルク(脱脂粉乳)、カレーシチュー]

アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

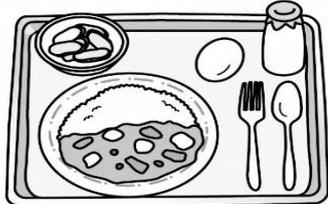
昭和40年(1965年)



[ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ]

昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39~43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

昭和51年(1976年)



[カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵]

米飯(ご飯)が正式に入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でご飯を炊く施設が多かった。

そして、現在は…

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きた教材」としての役割を担っています。