



給食だより 1月号

2025・1月発行

さがみほらしつぐいがっこうきょうしゅくセンター
相模原市津久井学校給食センター



1月給食目標

「冬の食事について考えよう」です

寒い冬をのりきるためには、栄養バランスのとれた食事をするのが大切です。

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。
本年もよろしくお願ひ致します。

今年巳(へび)年! ㊄

へびは、食べるときに獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

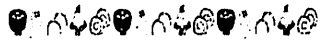
日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思ひます。

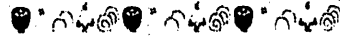


学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたときとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。



1月こんだてひょう



2024年度
津久井学校給食センター(15園)

日 曜	こんだてめい	主な食材			メモ	栄養価	
		赤のしょくひん 血やにくなる	黄のしょくひん 強く力になる	緑のしょくひん 体の調子を整える		エネルギー(Kcal)	脂肪(g)
10 金	こめこロールパン 牛乳 カレンシチュー フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく だっしふんにゅう ハム	パン ジャがいも あぶら カレールウ	●にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが りんご キャベツ	3学期の給食が始まります。 今年もよろしくお願ひします。	小	661 27.9
						中	25.5 3.1
14 火	ごはん 牛乳 まぐろのたつたあげ ごまみそしる ゆずのかおりあえ	牛乳 まぐろ あぶらあげ みそ だいず	ごはん でんぶん こめこ あぶら ジャがいも ごま さとう	しょうが ●にんじん ●だいご ん きゅうり ●★ながねぎ ●こまつな ほうさい ●ゆずかじゅう	さかなのほねにちゅういして たべてね	小	665 24.1
						中	24.2 2.0
15 水	くろパン 牛乳 しらたまどうに ひじきのいりに こえびとだいずのからあげ	牛乳 とりにく だいず うずらたまご えび かまぼこ ひじき あぶらあげ	パン しらたまだんご ●さといも さとう あぶら ごまあぶら でんぶん	●だいごん ●にんじん ●こまつな しいたけ ●★ながねぎ	小正月にあわせて白玉雑煮を作 ります。	小	668 22.0
						中	36.1 3.3
16 木	ごはん 牛乳 さんしょくそばろどんのぐ かぶのみそしる みかん	牛乳 ●たまご とりにく とうふ あぶらあげ みそ	ごはん さとう あぶら	●にんじん ●★かぶ ●★ながねぎ みかん	旬のかぶを使ったみそ汁です。	小	600 17.9
						中	28.6 2.1
17 金	ブロッコリーのクリームスパゲティ 牛乳 もやしのソテー アップルケーキ	牛乳 とりにく ベーコン なまクリーム	スパゲティ オリーブオイル あぶら バター ホットケーキようこむぎこ	キャベツ ●ブロッコリー、 もやし りんご	アップルケーキは、 給食センターの手作りです。	小	667 32.5
						中	21.1 1.6
20 月	ロールパン 牛乳 ポテトミートグラタン うずらたまごのスープ	牛乳 ぶたにく レンズまめ チーズ ベーコン とりにく うずらたまご	パン ●ジャがいも あぶら マカロニ	●にんじん たまねぎ パセ リ マッシュルーム	ロールパンとポテトミート グラタンは、中野小学校の リクエスト献立です。	小	630 26.2
						中	26.5 2.5
21 火	ちゅうかうたきごみごはん 牛乳 さけのカンザ わかめスープ	牛乳 ぶたにく だいず さけ とうふ とりにく わかめ	こめ ごまあぶら こむぎこ でんぶん あぶら	たけのこ ●にんじん しょうが しいたけ ●こまつな ●★ながねぎ にんにく	さかなのほねにちゅういして たべてね	小	630 23.1
						中	31.2 2.5
22 水	ソフトフランスパン 牛乳 ポトフ フルーツあえ こぶくろアーモンド	牛乳 ぶたにく ベーコン	パン あぶら ジャがいも アーモンド	●にんじん たまねぎ キャベツ セロリー ホールコーン パセリ みかん パイン おうとう りんごかじゅう	ポトフは、日本のおでん のような煮込み料理です。	小	622 22.7
						中	23.6 2.1
23 木	ごはん 牛乳 だいずりちくぜんに ほうれんそうのにびたし	牛乳 だいず とりにく あぶらあげ かつおぶし	ごはん ジャがいも こんにやく ごまあぶら さとう	●にんじん ●ごぼう れんこん たけのこ グリーンピース もやし しいたけ ●ほうれんそう	福岡県の郷土料理「がめ煮」が 筑前煮です。	小	613 16.2
						中	25.6 1.4
24 金	ナッツとじゃこのチャーハン 牛乳 チンゲンサイスープ りんごかん	牛乳 ハム ちりめんじゃこ とりにく ●たまご	こめ ごまあぶら あぶら アーモンド でんぶん	たまねぎ ビーマン りんご チンゲンサイ ●にんじん たけのこ きくらげ	アーモンドとじゃこをいれた 手作りチャーハンです。	小	601 18.7
						中	22.9 2.3
27 月	ちゃめし 牛乳 おでん ししゃものからあげ	牛乳 あげボール ちくわ うずらたまご こんぶ ししゃも	こめ ●さといも こんにやく さとう でんぶん あぶら	●だいごん ●にんじん	茶飯は、給食センターで ほうじ茶を煮だして ごはんを炊きます	小	594 18.6
						中	23.0 2.4
28 火	ごはん 牛乳 マーボーどうふ キャベツとわかめのサラダ ぼんかん	牛乳 とうふ ぶたにく みそ わかめ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	●にんじん たけのこ ●★ながねぎ ★ぼんかん しいたけ なら しょうが にんにく キャベツ	マーボーどうふは 中野小学校のリクエスト こんだてのひとつです	小	638 20.3
						中	25.6 1.9
29 水	コッペパン 牛乳 しろいんげんまめのクリームに れんこんのマヨネーズいため	牛乳 しろいんげんまめ いか えび ハム とりにく ベーコン だっしふんにゅう チーズ	パン マカロニ ジャがいも あぶら ホワイトルウ マヨネーズ	たまねぎ ●にんじん マッシュルーム パセリ れんこん ●こまつな にんにく	冬野菜のれんこんを マヨネーズで炒めます	小	652 23.5
						中	30.6 2.9
30 木	ごはん 牛乳 まつかぜやき さわにわん みかん	牛乳 とりにく とうふ ●たまご みそ ぶたにく	ごはん パンこ さとう ごま	しょうが ●★ながねぎ ●ごぼ う ●にんじん えのきたけ ●だいごん ぼんのうねぎ みかん	松風焼きはおせち料理の ひとつです。給食センターで 手作ります。	小	618 15.6
						中	29.2 1.9
31 金	ごまごはん 牛乳 いわしのかばやき ゆずみそしる てまきのり ふくまめ	牛乳 いわし ぶたにく みそ のり だいず	こめ ごま でんぶん こめこ さとう あぶら	キャベツ ●★かぶ ●にんじん ●ほうれんそう ●ゆずかじゅう	☺ 節分豆まめ給食 ☺ さかなのほねにちゅういして たべてね	小	695 25.5
						中	30.5 2.8
						1月の平均値	37.8 3.5
						小	637 22.3
						中	26.9 2.3
						中	495 26.6
						小	33.0 2.9

※材料の都合により献立を変更することがあります。
 ※ 上記の食品以外に調味料を使用しています。
 ★献立表について…小学校の栄養価は、中学年の量で記載してあります。
 (主食やおかずの量は、低・中・高で異なりますので中学年を1として、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を目安にご覧下さい。)
 ●印は地場の食材、★印は旬の食材です。

☆☆うらもごらんください☆☆