令和７年度　１月　給食予定こんだて　No. ２　指宿学校給食センター

※　どの料理に何の食材が使われているかわかるよう、番号を付けています。　※ ㊫＝業者回収　㊦＝センター回収

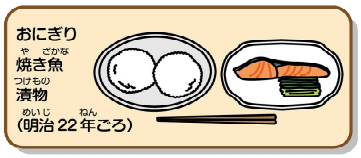
日（曜）	23（金）	26（月）	27（火）	28（水）	29（木）
献立名	③豆こぞう入りポテトサンドの具 ①ドッグパン　②デミシチュー	④ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ　③いぶがら ①黒米ごはん　②まるごと鹿児島豚汁 ＊鹿児島をまるごと味わう日＊	③かつおみそ ①ごはん　②さつましゅんかん	③チリコンカン ①コッペパン　②冬野菜のクリームスープ	③かんぱちのｶﾚｰそぼろ ④ぽんかん ①ごはん　②桜島大根のみそ汁 ＊鹿児島をまるごと味わう日＊
栄養価 エネルギー（キロカロリー）	中学校 714　小学校 571	中学校 849　小学校 693	中学校 743　小学校 588	中学校 751　小学校 603	中学校 802　小学校 640
栄養価 たんぱく質（グラム）	中学校 28.7　小学校 23.6	中学校 37　小学校 30.6	中学校 32.8　小学校 27.4	中学校 39.8　小学校 32.4	中学校 30　小学校 25
おもに体を作るもとになる 1群（魚・肉・卵／豆・豆製品）	②豚肉	②黒豚肉　中揚げ　麦みそ ③鶏肉　かつお節	②豚肉　絹厚揚げ　③かつお節 ③かつおなまり節　赤みそ　茶うけみそ	②鶏肉　ベーコン ③豚肉　大豆　ひよこ豆　ﾋﾞｰﾝｽﾞﾋﾟｭｰﾚ	②中揚げ　麦みそ ③かんぱち　大豆ミート
おもに体を作るもとになる 2群（牛乳・乳製品／小魚・海そう）	牛乳 ②スキムミルク	牛乳	牛乳　②昆布	牛乳 ②牛乳　粉チーズ	牛乳
おもに体の調子を整える 3群（緑黄色野菜）	②③にんじん　②パセリ	②にんじん　小松菜	②にんじん ③にら	②③にんじん　②ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ③ピーマン　トマト水煮	②③にんじん　②小松菜
おもに体の調子を整える 4群（その他の野菜／果物）	②玉ねぎ　しめじ　大根 ③ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ　コーン	②大根	②ごぼう　干しいたけ　たけのこ 大根　こんにゃく　枝豆	②③玉ねぎ　②大根　エリンギ 白菜	②桜島大根　もやし　深ねぎ ③ごぼう　枝豆　④ぽんかん
おもにエネルギーになる 5群（米・パン・めん／いも・砂糖）	①ドッグパン ③じゃがいも　さとう	①米　黒米　②じゃがいも ③さとう　④ｽｲｰﾄﾎﾟﾃﾄ	①米　②じゃがいも ②③さとう	①コッペパン　②米粉 ③さとう　でんぷん	①米　③さとう
おもにエネルギーになる 6群（油脂）	②サラダ油　生クリーム ③ﾉﾝｴｯｸﾞﾏﾖﾈｰｽﾞ	②サラダ油　③菜種油　ごま	③ごま油　ごま	②③サラダ油　③生クリーム	③サラダ油　ごま
一口メモ	「豆こぞう」は鹿児島で品種改良された実えんどうで、この名前は栽培にかかわっていた高校の生徒達が考案しました。『まんまるで・めっちゃあまい・こどもも大好き・うまい ぞう』からとっています。高校生の思いがつまった名前です。	24日から30日まで全国学校給食週間です。今週の給食では、県内産・指宿産の食材をとりれた料理や郷土料理などが登場します。また、今日の給食は、指宿市が新しく誕生して20年の節目を迎えたお祝い給食です。	薩摩しゅんかんは、根菜や肉を煮しめにし、冠婚葬祭でのおもてなし料理として、庶民に親しまれてきた郷土料理です。昔は、貴重な猪肉を使い、最高のおもてなし料理とされていました。給食では、豚肉を使っています。	チリコンカンは、外国の家庭でよく食べられている料理で、豆やお肉、トマトを煮込んで作ります。名前の「チリ」はスパイス、「コンカン」は「豆」という意味です。豆がたっぷり入った煮込み料理です。	いわしは、体を元気にしてくれるカルシウムやDHAがたっぷり入った魚です。みそのコクと、梅のさっぱりした味をあせて、骨までやわらかく煮込んでありません。だから、食べると「しっかり栄養」「さっぱりおいしい」の両方を楽しめます。

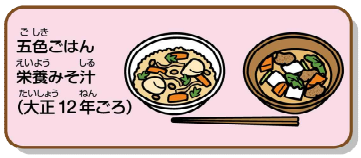
日（曜）	30（金）
献立名	③ハンバーグのきのこｿｰｽかけ ①紫いもあんパン　②マカロニスープ
栄養価 エネルギー（キロカロリー）	中学校 760　小学校 607
栄養価 たんぱく質（グラム）	中学校 31.2　小学校 27.1
おもに体を作るもとになる 1群（魚・肉・卵／豆・豆製品）	①鶏肉 ③乳卵抜きﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ
おもに体を作るもとになる 2群（牛乳・乳製品／小魚・海そう）	牛乳
おもに体の調子を整える 3群（緑黄色野菜）	②にんじん　パセリ
おもに体の調子を整える 4群（その他の野菜／果物）	②③玉ねぎ ③しめじ　干しいたけ
おもにエネルギーになる 5群（米・パン・めん／いも・砂糖）	①紫いもあんパン　②③さとう ②でんぷん
おもにエネルギーになる 6群（油脂）	②③サラダ油
一口メモ	＜ごぼうび給食＞ 今月のごぼうび給食は、人気の高い「紫いもあんパン，ハンバーグのきのこソースかけ」を取り入れました。「紫いもの色は“アントシアニン”という体にいい色のもとでできています。ブルーベリーやナス，赤いキャベツの色も同じ仲間です。

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

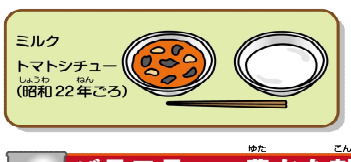
明治 22（1889）年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12（1923）年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。





支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21（1946）年 12 月 24 日に LARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受けて、翌１月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない１月24日からの１週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。



バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29（1954）年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯（ご飯）が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。