

学校給食のうづいかわり

～写真提供:財団法人 山形県学校給食会～

明治22年(1889年)、始めて山形県の鶴岡市の「小学校」でお弁当を持ってくることができない子ども達へ昼食を出しました。これが、日本の学校給食の始まりだといわれています。鶴岡市の大督寺に「学校給食発祥の地」の記念碑が建てられています。



明治22年
おにぎり・塩鮭・煮びたし

生活の苦しい子どもたちのために、学校でお昼をだしたのが給食のはじまりです。



昭和22年
ごはん・ミルク(脱脂粉乳)
トマトシユ

アメリカからの脱脂粉乳が使われはじめました。



昭和27年
コッペパン・ジャム・ミルク(脱脂粉乳)
鯨肉の竜田揚げ・せんキャベツ

パンとミルクの給食が全国ではじまりました。



昭和40年
食パン・牛乳・カレーシチュウ
甘酢あえ・くだもの(黄桃)

脱脂粉乳から牛乳に変わりました。食器はアルマイトという金属で、熱い汁物を入れると持つことができませんでした。



昭和52年
カレーライス・牛乳・塩もみ
くだもの(バナナ)

ごはんの給食がはじまりました。献立が多くなり、主食もパン、ごはん、麺と多様化してきました。



平成14年
ごはん・牛乳・鮭チャンチャン焼き
おひたし・みそ汁・くだもの(りんご)

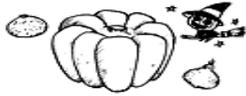
現在の給食です。品数と食材が多く栄養のバランスも良くなっています。郷土料理を取り入れています。牛乳はビンから紙パックに変わりました。

| ねらい | 日曜 | 予 定 献 立 名 <small>献立は変更になる場合があります</small> | 使用食品のおもなはたらき | | |
|-------------|--------|---|-------------------------------------|---------------------------------------|---|
| | | | きいろのなかま <small>熱や力のもとになる</small> | あかのなかま <small>からだをつくるもとになる</small> | みどりのなかま <small>からだのちょうしをととのえる</small> |
| 給食の歴史を探ろう | 1 (水) | おやこどん 牛乳 おひたし じゃがいもじる バナナ 【今も昔もかわらない献立】 | ごはん ふ さとう じゃがいも | 牛乳 とりにく たまご あぶらあげ わかめ みそ | たまねぎ しいたけ グリンピース にんじん もやし はくさい あおな バナナ |
| | 2 (木) | ごはん 牛乳 くじらにくいりオーロラあえ ゆでやさい 県産ねぎいりすいとん 【米飯給食がはじまったころの献立】 | ごはん あぶら でんぶん こむぎこ | 牛乳 くじらにく ぶたにく とりにく | キャベツ もやし ピーマン ごぼう にんじん こんにやく しいたけ ねぎ |
| | 3 (金) | カレーライス ふくじんづけ 牛乳 だいこんのレモンあえ てづくりプリン 【今も昔の人気の献立】 | ごはん じゃがいも あぶら カレールウ プリン | 牛乳 ぶたにく | にんじん たまねぎ グリンピース ふくじんづけ だいこん きゅうり はくさい レモン |
| (心を育てる給食週間) | 6 (月) | ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ 寒河江産だいこんのおろしいりなめこじる | ごはん マヨネーズ ごま あぶら | 牛乳 とりにく だいす まぐろ みそ | ごぼう たまねぎ だいこん ねぎ なめこ |
| | 7 (火) | 食パン ジャム 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ じゃがいものポターージュ 〈なかよし給食〉 | しょくパン ジャム あぶら じゃがいも こむぎこ バター | 牛乳 とりにく ヨーグルト ベーコン | たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー りんご にんじん |
| | 8 (水) | ごはん 牛乳 いかのしょうがあじ やさいのごまあえ とんじる アーモンドこざかな 【田代小学校6年作成献立】 | ごはん ごま さとう じゃがいも アーモンド | 牛乳 いか ぶたにく みそ とうふ かたくちいわし | あおな にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん こんにやく ねぎ |
| | 9 (木) | ごはん のりのつくだに 牛乳 はるまき ちゅうかあえ 県産きのこいりスープ りんご | ごはん あぶら こむぎこ はるさめ ごまあぶら | 牛乳 のり ぶたにく ハム とうふ たまご | たけのこ きくらげ もやし にんじん しめじ えのき たまねぎ りんご |
| | 10 (金) | ごはん なっとう 牛乳 ちくぜんに しじみじる みかん | ごはん あぶら | 牛乳 なっとう とりにく しじみ みそ | ねぎ たけのこ れんこん ごぼう にんじん しいたけ こんにやく グリンピース みかん |

※献立名が「下線付き太字」になっている料理が「週のねらい」にあわせた料理です。



冬至かぼちゃ



今年の冬至は12月22日です
昔から冬至の日に「冬至かぼちゃ」といって、各家庭であずきかぼちゃを作って食べかぜをひかないように、病気になるないように願いました。
かぼちゃのビタミンAとあずきのビタミンB1で、寒い季節にそなえましょう。

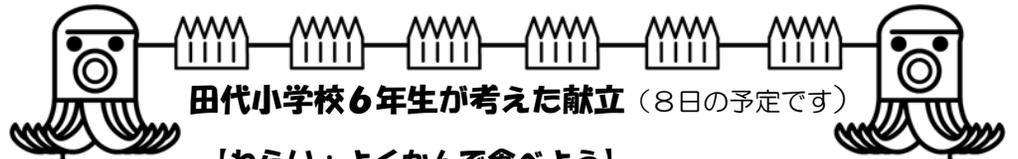
タンドリーチキン

(7日の予定です)

【材料4人分】

鶏もも肉 70g×4ヶ 塩 2g
たまねぎ 25g にんにく 1g
生姜 1g トマトピューレ 2g

【作り方】①たまねぎをすりおろす。
②鶏肉に材料をつけこむ。
③オーブンで20分焼く。



田代小学校6年生が考えた献立 (8日の予定です)

【ねらい：よくかんで食べよう】

ごはん 牛乳 いかのしょうがあげ
野菜のごまあえ 豚汁 アーモンド小魚

かみごたえのあるものということで、いかと小魚を思いつきました。しっかりと良くかんで、味わって食べてください。また、バランスを考え、ごまあえと豚汁で、野菜をたっぷり食べられるメニューにしました。

しじみ汁 (10日の予定です)

青森県でとれた「ヤマトシジミ」のみそ汁です。「しじみ」は、うま味成分のコハク酸が多く味がよく、なつかしい土の香りがします。



ある日のメニュー



きょうのごはんは？

「つや姫」のごはんがでた次の日のこと。
1年生のAさんはきのうのつや姫のごはんがとてもおいしかったので、給食の時間を楽しみにしていました。
茶碗に盛りつけられた白いごはん。よいにおいがします。「いただきます」と元気にあいさつをして、食べはじめたAさん。「きょうのご飯はつや姫ですか？」と質問しました。先生が「どうかなあ。はえぬきかな、つや姫かな」と言うとKさんが「白いからわからないね」、Tさんが「ふっくらしておいしいよ」と味わって食べました。
「つや姫」の給食は1回だけでしたが、ごはんや米に興味関心を持つきっかけになったようです。

| ねらい | 日曜 | 予 定 献 立 名 献立は変更になる場合があります | 使用食品のおもなはたらき | | |
|---------------|-----------|---|--------------------------------|--|--|
| | | | きいろのなかま 熱や力のもとになる | あかのなかま からだをつくるもとになる | みどりのなかま からだのちょうしをととのえる |
| 郷土料理・特産物を味わおう | 13 (月) | ごはん 牛乳 さばのみそに おひたし <u>寒河江産だいこんいりおでん</u> | ごはん さとう | 牛乳 さば みそ こんぶ さつまあげ ちくわ がんも ひじき たまご | キャベツ もやし にんじん だいこん こんにゃく |
| | 14 (火) | くろコッパン マーガリン 牛乳 ようふうたまごやき ゆでやさい ケチャップ <u>寒河江産ねぎいりキムチスープ</u> | くろパン マーガリン バター マヨネーズ あぶら | 牛乳 ベーコン たまご とうふ | たまねぎ にんじん いんげん コーン キャベツ ねぎ はくさい |
| | 15 (水) | ごはん 牛乳 あじのかばやき <u>きりぼしだいこんのいため わかめじる</u> | ごはん でんぷん あぶら さとう ごま | 牛乳 あじ さつまあげ わかめ とうふ みそ | だいこん にんじん いんげん ねぎ |
| | 16 (木) | ごはん 牛乳 県産ぶたにくとやさいのいためもの おかかあえ あつあげじる <u>寒河江産キウイフルーツ</u> | ごはん でんぷん ごま | 牛乳 ぶたにく あつあげ みそ | たまねぎ にんじん ピーマン ブロッコリー はくさい コーン もやし キウイフルーツ |
| | 17 (金) | ごはん 牛乳 <u>こうやとうふのあまからに</u> おひたし <u>ざっぱじる</u> (鮭の角切り入り) | ごはん でんぷん あぶら さとう | 牛乳 こうやとうふ さけ あぶらあげ みそ | あおな キャベツ にんじん だいこん こんにゃく ねぎ |
| | 20 (月) | ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース ごぼうサラダ <u>寒河江産だいこんのおろしいりなめこじる</u> | ごはん マヨネーズ ごま あぶら | 牛乳 とりにく だいす まぐろ みそ | ごぼう にんじん だいこん ねぎ なめこ |
| | 21 (火) | カレーうどん 牛乳 <u>寒河江産はくさいのゆかりあえ</u> クリスマスデザート | うどん カレールウ デザート | 牛乳 とりにく なんと | にんじん たまねぎ しめじ ねぎ はくさい きゅうり しそ |
| | 22 (水) | ごはん ふりかけ 牛乳 ささかまのいそべあげ <u>あずきかぼちゃ</u> ごぼうじる | ごはん こむぎこ あぶら さとう | 牛乳 ささかま あおのり たまご あずき ぶたにく みそ | かぼちゃ ごぼう あおな もやし ねぎ |

※献立名が「下線付き太字」になっている料理が「週のねらい」にあわせた料理です。