



※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の弱さを整えるもの	その他の調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お知らせ
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン			
7	水	牛乳		牛乳					684 27 22	今年もよろしくお願ひします。春の七草を知っていますか？「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」です。今日は、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)入りの雑煮です。
		わかめご飯		わかめご飯の素	米					
		鶏肉の照り焼き ごまだれがけ	鶏肉 みそ		三温糖	黒ごま	しょうが	しょうゆ 酒 みりん		
		もやしとコーンのおひたし					もやし にんじん 小松菜 コー	しょうゆ		
		すずな・すずしろ雑煮	鶏肉		もち		大根 にんじん かぶ かぶの葉	酒 しょうゆ 塩		
8	木	牛乳		牛乳					706 27 24	幼稚園も今日から3学期の給食が始まりました。今日は多くの人が好きなかレーです。隠し味にはちみつやヨーグルトが入っています。
		麦入りご飯			米 麦					
		チキンカレー	鶏肉	ヨーグルト	じゃがいも はちみつ	油	しょうが 玉ねぎ セロリ トマト にんじん	ソース カラーフレーク しょうゆ 塩 こしょう		
		ツナサラダ	ツナ		上白糖	油	キャベツ にんじん きゅうり	酢 りんご酢 塩 こしょう		
		オレンジ					オレンジ			
9	金	牛乳		牛乳					724 25 33	フレンチトーストはパン屋さんから届いた食パンに、牛乳や卵、砂糖などを浸して焼きます。
		フレンチトースト	卵	脱脂粉乳 牛乳生クリーム	小麦粉 上白糖 グラニュー糖	バター ショートニング		塩 バニラエッセンス		
		スパゲティソース	ベーコン		スパゲティ	油	にんにく 玉ねぎ にんじん 青ピーマン	塩 マギーフイオン トマトケチャップ ソース		
		卵スープ	鶏肉 卵		片栗粉		にんじん キャベツ チンゲン菜	チキンコンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
		バナナ					バナナ			
13	火	牛乳		牛乳					722 38 19	寒い冬には温かいラーメンがおいしいですね。今日は野菜や肉がたっぷり入ったみそラーメンです。給食至手作りのしゅうまいは大きく食べ応えがあると思います。
		中華麺			小麦粉					
		みそラーメンスープ	豚肉 みそ			油 ごま油	にんにく しょうが にんじん もやし キャベツ コーン 根深ねぎ メンマ	トウバンジャン 鶏ガラスープ 中華スープの素 しょうゆ みりん 酒		
		手作りシュウマイ	豚肉		片栗粉 三温糖 シュウマイの皮	ごま油	玉ねぎ しょうが	塩 こしょう 酒 しょうゆ		
		丹那ヨーグルト		丹那ヨーグルト						
14	水	牛乳		牛乳					715 27 29	いわしの蒲焼きは、いわしに粉を付け、油で揚げて、しょうゆやみりんで作ったタレをかけます。甘じょっぱい味でご飯が進むと思います。
		麦入りご飯			米 麦					
		いわしの蒲焼き	いわし		薄力粉 片栗粉 三温糖	油	しょうが	酒 しょうゆ みりん		
		おかか和え		かつお節	上白糖		キャベツ にんじん もやし ほうれん草	しょうゆ		
		じゃがいものみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	じゃがいも		玉ねぎ			
15	木	牛乳		牛乳					677 29 36	マーマレードソースは、マーマレードジャムと調味料やにんにく、しょうがなどを煮て作っています。焼いた鶏肉にかけています。
		黒糖入りパン		脱脂粉乳	小麦粉 上白糖 黒糖	ショートニング		塩		
		鶏肉のマーマレードソースがけ	鶏肉		三温糖 マーマレード		しょうが レモン にんにく	酒 しょうゆ 白ワイン		
		マカロニサラダ			マカロニ 三温糖	マヨネーズ	にんじん きゅうり コーン	りんご酢 塩 こしょう		
		白菜と卵のスープ	ベーコン 卵		片栗粉		にんじん 白菜 チンゲン菜	チキンコンソメ 塩 こしょう しょうゆ		
16	金	牛乳		牛乳					711 32 26	フライとは、おもに魚介類や野菜などの食材に卵やパン粉を付けて油で揚げた料理です。例外もありますが、同じ揚げ物の調理法でも、食材が魚介類や野菜の場合にはフライと呼び、肉類の場合はカツと呼ぶのが一般的です。
		麦入りご飯			米 麦					
		親子煮	鶏肉 卵		三温糖		干しいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ 根深ねぎ	酒 みりん しょうゆ		
		きびなごフライ	きびなご		パン粉	油		塩 ソース		
		ひじきサラダ	ハム	ひじき	三温糖 上白糖	ごま油 ごま	もやし きゅうり コーン 枝豆	しょうゆ みりん 酢 塩 こしょう		
19	月	牛乳		牛乳					683 28 23	けんちん汁は、神奈川県鎌倉市の建長寺に由来する料理です。元々は精進料理だったので、動物性食材を使っていなかったそうですが、現代では地域や家庭によって違います。
		麦入りご飯			米 麦					
		さばのみそ煮	さば みそ		三温糖		しょうが	酒 みりん しょうゆ		
		ツナと切干大根の和え物	ツナ		三温糖	ごま	切り干し大根 ほうれん草 にんじん キャベツ	しょうゆ 酢		
		けんちん汁	焼き豆腐		こんにゃく 里いも	ごま油	ごぼう 大根 にんじん 根深ねぎ	しょうゆ 塩 酒		
20	火	牛乳		牛乳					732 33 27	ごぼうは、食物繊維が豊富な野菜です。食物繊維は腸内環境を整えるだけでなく、動脈硬化や糖尿病の予防等にも効果があることがわかっています。
		麦入りご飯			米 麦					
		マーボー豆腐	豚肉 豆腐	みそ 豆	三温糖 片栗粉	油 ごま油	にんにく しょうが 根深ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ	トウバンジャン テンメシジャン しょうゆ		
		ごぼうのごまがらめ			片栗粉 上白糖	油 ごま	ごぼう	しょうゆ みりん		
		牛乳		牛乳						
21	水	牛乳		牛乳					678 24 28	有機農業推進協議会よりにんじんを提供していただきました。今日と明日の給食で使用します。今日の給食では「にんじんとツナのご飯」に使用しています。感謝していただきますよう。
		にんじんとツナのご飯	ツナ		米		にんじん	しょうゆ 酒 みりん 塩		
		大豆コロッケ	大豆		じゃがいも 砂糖 マツジョウボ 米粉 小麦粉 パン粉	大豆油	玉ねぎ	しょうゆ 塩		
		もやしのごま酢和え			上白糖	ごま ごま油	もやし 小松菜 にんじん	しょうゆ 酢		
		キャベツのみそ汁	油あげ 豆腐 みそ				キャベツ 葉ねぎ			
		牛乳		牛乳						

日	曜日	献立	赤色の食品 主に体を作るもの		黄色の食品 主に熱や力になるもの		緑色の食品 主に体の調子を整えるもの		その他の調味料	【栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お知らせ		
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン						
22	木	麦入りご飯			米	麦					708 28 25	今日の「キャロットゼリー」は有機農業推進協議会より提供していただいたにんじんを使って給食室で作りました。にんじんが苦手な人も食べやすいと思います。	
		ブルコギ	豚肉		上白糖		ごま油	ごま	玉ねぎ にんじん いら にんにく しょうが りんご	しょうゆ コチュジャン			
		中華コンソースープ	卵		三温糖	片栗粉			クリームコン缶	清湯スープ マギーブイヨン 塩 こしょう			
		キャロットゼリー	ゼラチン		上白糖				粉寒天 にんじん みかんジュース レモン	赤ワイン			
23	金	牛乳・ミルク		牛乳	ミルク						723 31 30	みかんの袋や白いすじには食物繊維がたくさん含まれています。また、皮を乾燥させたものを「陳皮(ちんぴ)」といい、漢方では咳止めなどに効果があると言われてます。	
		里いもご飯	油揚げ	みそ	米	里いも	三温糖		にんじん 枝豆	塩 酒 しょうゆ みりん			
		千草焼き	鶏肉	豆腐 卵	ひじき	上白糖	片栗粉	油	にんじん 干しいたけ 根菜ねぎ	酒 しょうゆ みりん			
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ	みそ					玉ねぎ 小松菜				
		みかん							みかん				
26	月	牛乳		牛乳							713 25 33	静岡県の特産のお茶を使った献立です。から揚げの衣にせん茶が入っています。緑茶に含まれるカテキンという成分には抗酸化作用があり、免疫力を高める働きがあります。	
		麦入りご飯			米	麦							
		鶏肉のお茶揚げ	鶏肉		上白糖	片栗粉	薄力粉	油	しょうが	せん茶			しょうゆ 塩 こしょう
		春雨サラダ	ハム	錦糸玉子		上白糖	春雨	ごま油	もやし にんじん	しょうゆ 酢 塩 こしょう			
		里いものみそ汁	油揚げ	みそ	わかめ	里いも							
27	火	牛乳		牛乳							828 34 25	さつまいもには、歯や骨のもとになるカルシウムや、かぜ予防に効果のあるビタミンC、おなかの調子を整える食物繊維などたくさん含まれています。	
		ソフト麺			小麦粉					塩			
		ミートソース	豚肉		クリームチーズ	薄力粉	三温糖	オリーブ油	にんにく 玉ねぎ セロリ にんじん トマト	ローリエ 赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ソース マギーブイヨン			
		コーンサラダ	ツナ			上白糖		油	キャベツ にんじん きゅうり	酢 りんご酢 塩 こしょう			
		スイートポテト	卵	牛乳	生クリーム	さつまいも	上白糖	バター	白いんげん	塩			
28	水	牛乳		牛乳							728 31 33	茎わかめは、わかめの葉の芯の部分です。普通のわかめより歯ごたえがあります。茎わかめには、アルギン酸という栄養素が含まれています。これは、体の中の余分な塩分を体の外に出し、血圧の上昇を抑える働きをします。	
		ハニーレモントースト	卵	脱脂粉乳	小麦粉	グラニュー糖	はちみつ	上白糖	バター	ショートニング			レモン
		ホークビーンズ	豚肉	大豆	チーズ	じゃがいも	三温糖		油	玉ねぎ にんじん トマト			塩 こしょう 赤ワイン トマトケチャップ マギーブイヨン ソース
		茎わかめのサラダ	ツナ		茎わかめ					もやし 小松菜			ドレッシング
		バナナ								バナナ			
29	木	牛乳		牛乳							771 29 30	太刀魚(たちうお)は、刀のように長く銀色に輝く体特徴の魚です。給食には様々な魚が出ます。魚には成長期の歯茎に必要なたんぱく質がたっぷり含まれているので残さず食べましょう。	
		麦入りご飯			米	麦							
		太刀魚のフライ	太刀魚		パン粉	小麦粉	油			塩 ソース			
		ひじき煮	大豆	ひじき		三温糖		油	にんじん	しょうゆ みりん			
30	金	牛乳		牛乳							734 31 21	全国でも有名になった静岡おでんです。黒はんぺんが入ったり、だし粉をかけたりのが特徴です。おでんの里いもと和え物のキャベツは函南町産です。	
		さくらご飯			米					しょうゆ 酒 みりん 塩			
		静岡おでん	鶏肉 豆ちくわ 黒はんぺん うすらの卵	おでん粉	こんにゃく	里いも	三温糖			大根			酒 塩 しょうゆ
		小松菜のごま和え			三温糖		ごま		小松菜	キャベツ にんじん			しょうゆ
		牛乳寒天	ゼラチン	牛乳	上白糖				粉寒天	みかん缶			

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ゆる二月達げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気を付けて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

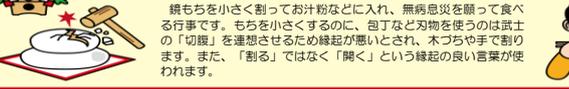
今年はお年玉!



お年玉はもちだった!?

お正月は、普段より日本文化を感じる機会が多かったのではないのでしょうか。さて、子どもたちにとって、お正月の楽しみといえばお年玉。新年を祝って、大人から子どもへお小遣いを渡す風習です。もともとは、お正月の「歳神様(年神様)」にお供えした「もち」を、歳神様からの贈り物として分け与えたことが始まりとされ、「年玉」とは「歳神様の魂」を意味します。

1月11日は鏡開き



※函南町学校給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「ピーナッツ」「あわび」「まつたけ」「いくら」は使用しません。※都合により献立を変更することがあります。※都合により献立を変更することがあります。※急激な物価高騰においても安定的に給食を提供するため、函南町では令和7年度の1年間、国の物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金を活用し給食食費の5%相当額を公費負担します。

1/24~1/30は「全国学校給食週間」です

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立愛愛小学校で、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。この学校は大蔵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、いただいたお金やお供え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りました。



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(アジア食糧公認団体)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、「子どもたちが大人になることなく、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。

日本の学校給食のあゆみ

