



月	火	水	木	金																																	
<b>今月の目標</b> <b>給食に感謝しよう</b> <b>丈夫な体をつくろう</b>	<b>ひたちなか市産の使用食材</b> 米 小松菜 長ねぎ 人参 白菜 さつまいも 干しいも キャベツ ブロccoli	全国学校給食週間（1/24～1/30）について 学校給食は明治22年に始まりましたが、戦争で中断しました。戦後の食糧難の中、子どもの栄養改善のため昭和22年から再開され、全国に広まりました。何気なく食べている給食ですが、歴史のあるものです。	<b>7</b> 2色揚げパン 牛乳 ツナサラダ ワンタンスープ エネルギー たんぱく質 食塩 812kcal 15% 3.0g																																		
<b>10</b> <b>成人の日</b> 	<b>11</b> ごはん 牛乳 さわら香り焼き 煮合い 雑煮 854kcal 16% 2.8g 	<b>12</b> ごはん 牛乳 ピリ辛肉じゃが 昆布あえ 納豆 814kcal 16g 2.3g	<b>13</b> 青菜チャーハン 牛乳 シュウマイ 中華サラダ 832kcal 12% 2.4g 	<b>14</b> ホットドッグ 牛乳 コールスローサラダ 麦入り野菜スープ 834kcal 16% 3.6g																																	
<b>17</b> 切干大根入りビビンバ 牛乳 キムチスープ 784kcal 15% 1.9g 	<b>18</b> ミルクパン 牛乳 鶏肉の香草焼き マセドアンサラダ コンソメスープ ヨーグルト 866kcal 18% 3.5g 	<b>19</b> ごはん 牛乳 パイタ焼き おかかあえ もやしたっぷりごまみそ汁 801kcal 15% 2.1g	<b>20</b> ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ しょうがあえ けんちん汁 807kcal 15% 2.4g	<b>21</b> 黒パン 牛乳 チリビーンズ オニオンドレッシングサラダ 796kcal 15% 2.6g																																	
<b>24 全国学校給食週間</b> 乾物たっぷり混ぜごはん 牛乳 厚焼きたまご ごま酢あえ 794kcal 14% 2.5g 	<b>25 全国学校給食週間</b> コッペパン いちごジャム 牛乳 コロケ 寒天入りヘルシーサラダ ミネストローネ 838kcal 14% 2.9g	<b>26 全国学校給食週間</b> ごはん 牛乳 むかしのカレー 小松菜サラダ ミルクプリン 874kcal 13% 2.2g 	<b>27 全国学校給食週間</b> セルフおにぎり（焼きのり） 牛乳 さけの塩焼き 即席漬 すいとん汁 813kcal 18% 2.5g 	<b>28 全国学校給食週間</b> レーズンパン 牛乳 コーヒー牛乳の素 さつまいもの米粉シチュー 切干大根サラダ 897kcal 13% 3.0g																																	
<b>31</b> ごはん 牛乳 干しいも入りかき揚げ ひじきの炒め煮 豚汁 881kcal 12% 2.6g 	<b>1月の平均供給栄養量</b> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>エネルギー Kcal</th> <th>たんぱく質 %</th> <th>脂質 %</th> <th>カルシウム mg</th> <th>鉄 mg</th> <th>ビタミンA μg</th> <th>ビタミンB1 mg</th> <th>ビタミンB2 mg</th> <th>ビタミンC mg</th> <th>食塩相当量 g</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>供給値</td> <td>831</td> <td>15</td> <td>24</td> <td>436</td> <td>3.6</td> <td>312</td> <td>0.89</td> <td>0.70</td> <td>39</td> <td>2.6</td> </tr> <tr> <td>基準値</td> <td>830</td> <td>16</td> <td>25</td> <td>450</td> <td>4.5</td> <td>300</td> <td>0.50</td> <td>0.60</td> <td>35</td> <td>2.5</td> </tr> </tbody> </table>					エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	供給値	831	15	24	436	3.6	312	0.89	0.70	39	2.6	基準値	830	16	25	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5
	エネルギー Kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g																											
供給値	831	15	24	436	3.6	312	0.89	0.70	39	2.6																											
基準値	830	16	25	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5																											

## 給食だより

### ～学校給食の変遷～

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

## ひたちなかをたべよう 干しいも

茨城県は、干しいもの生産量が全国第1位です。日本の干しいもの約9割近くを生産しています。主な産地は、ひたちなか市、東海村などです。

干しいもの正式な名前は「かんしょ蒸し切り干し」といいます。江戸時代に静岡県御前崎市で今の作り方が考えられ、茨城県では1908年から那珂湊で作り始めました。冬の天日で乾燥させて作る干しいものは、甘味が増えて人気があります。



1/27の給食で  
再現してみよう！

明治22年



山形県の忠愛小学校で提供された初めての給食です。

昭和22年



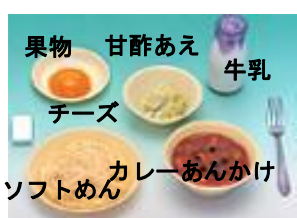
戦後再開した給食です。外国からの支援物資（脱脂粉乳など）を使用しました。

昭和27年



くじら肉は貴重な栄養源として給食によく出ていました。

昭和40年



ソフトめんが給食に登場しました。この頃から、飲み物が脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。

昭和52年



学校給食に米飯が導入されました。カレーライスは、今も昔も人気メニューのひとつです。

平成18年



献立内容がバラエティに富んでいて、地産地消が進められています。

私たちは、毎日給食を食べることができ、食材もごはんやパン、肉、魚、卵に豊富な野菜、果物やデザートなど、たくさんの種類があります。しかし、給食が開始された頃は、今のように様々な食材はありませんでした。給食の歴史を振り返り、食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をしましょう。



給食はただ食べるのではなく、マナーや食文化を学ぶ場です。楽しみながら、社会で役立つ食習慣を身につけましょう。