

令和6年度 1月分



学校給食献立表

函館市立亀田中学校

～今月の函館産食材使用予定（都合により変更になる場合があります）～

キャベツ、大根、じゃがいも、だし昆布

※都合により変更になる場合があります

日 曜	献立名	おもな材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	
15 水	小型コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	848 Kcal
	スパゲティミートソース		豚肉、鶏肉、大豆	人参、玉ねぎ、グリーンピー ス、トマト	34.3 g
	青のりポテト	リクエスト給食	青のり	じゃがいも、大豆油	28.4 g
	ももゼリー		もも	水あめ、グラニュー糖	2.1 g
16 木	ごはん	和食の日	牛乳	精白米	904 Kcal
	くじら汁	正月献立	くじら皮、高野豆腐、油揚げ	人参、大根、つきこんにゃ く、小松菜、しめじ	35.6 g
	鶏肉の香味揚げ		鶏肉、青のり	生姜	36.3 g
	きんぴらごぼう	リクエスト 給食	さつま揚げ、ひじき(さつま 揚げ)	ごぼう、人参、さやいんげん	2.8 g
17 金	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	818 Kcal
	ほうれん草のチャウダー		ウインナー、牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草、 しめじ	32.8 g
	豚肉のナポリタン仕立て		豚肉	玉ねぎ、トマト	32.2 g
	りんご		りんご		2.7 g
20 月		大寒の日献立	牛乳		897 Kcal
	カツ丼		豚肉、卵	玉ねぎ、さやいんげん	35.4 g
	小松菜と雪の下大根のみそ汁		油揚げ、みそ	小松菜、大根、長ねぎ	26.7 g
	はちみつレモンゼリー	リクエスト給食	レモン	水あめ、はちみつ	3.3 g
21 火	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	842 Kcal
	みそおでん		昆布、焼き豆腐、かまぼこ、 油揚げ、みそ	こんにゃく、人参、大根、生 姜	35.4 g
	大豆とじゃこのあめ煮		大豆、しらす	でん粉、大豆油、砂糖、ご ま	27.5 g
	もやしの炒めナムル		もやし	砂糖、ごま油	3.6 g

日 曜	献立名	おもな材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	
22 水	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	786 Kcal
	チキンブラウンソース		鶏肉	人参、玉ねぎ、しめじ、トマト	28.0 g
	キャベツのフレンチドレッシング グサラダ		キャベツ、とうもろこし	マヨネーズ(卵不使用)、砂 糖、油	32.5 g
	みかん		みかん		3.2 g
23 木	減量ごはん	牛乳	牛乳	精白米	893 Kcal
	担々麺		豚肉、鶏肉	にんにく、生姜、もやし、小 松菜、長ねぎ	32.5 g
	揚げギョウザ		豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にら、生 姜	33.7 g
	ヨーグルト		スキムミルク、全粉乳、ゼラ チン、寒天	砂糖	2.4 g
24 金	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	785 Kcal
	函館産野菜のポトフ		豚肉	大根、人参、キャベツ、玉ね ぎ	26.8 g
	かぼちゃチーズフライ		チーズ、牛乳、大豆	かぼちゃ	34.1 g
	パインアップル(○)チョコク リーム(●)		大豆、全粉乳(●)	パインアップル(○) 砂糖(○) 油、砂糖、ココア(●)	2.4 g
27 月	減量ごはん	牛乳	牛乳	精白米	752 Kcal
	五目うどん		鶏肉、油揚げ、なると	小松菜、長ねぎ、しめじ	34.2 g
	いわしの梅煮		いわし	梅	25.9 g
	函館産大根のみそきんぴら		豚肉、みそ	大根、長ねぎ、生姜、にん にく	2.7 g
28 火		牛乳	牛乳		891 Kcal
	函館産冬野菜カレー		豚肉	玉ねぎ、人参、大根、にん にく	30.0 g
	フライドチキン		鶏肉	にんにく、バジル	26.4 g
	フルーツゼリーミックス			いちご、黄桃、パインアップ ル	2.1 g
29 水	丸割りパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	758 Kcal
	ミネストローネ		豚肉	トマト、玉ねぎ、人参、パセ リ、にんにく	30.5 g
	ハンバーグ(ケチャップ)		豚肉、鶏肉、大豆	玉ねぎ	34.4 g
	函館産キャベツのソテー		ウインナー	キャベツ、にんにく	3.1 g

日 曜	献立名	おもな材料			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	
30 木	ごはん	牛乳	牛乳	精白米	755 Kcal
	函館産大根となめこのみそ汁	豆腐、みそ	なめこ、大根、長ねぎ		30.2 g
	チキンチキンごぼう	鶏肉	ごぼう、ピーマン	でん粉、大豆油、砂糖、ごま	20.7 g
	白菜の磯あえ	のり	白菜		3.0 g
31 金	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳	小麦粉 砂糖 バター	936 Kcal
	クリーム煮	ウインナー、スキムミルク、 牛乳	玉ねぎ、人参、しめじ、枝豆	マカロニ、小麦粉(ベシャメル ソース)、バター、油	37.4 g
	豚肉のスパイシー揚げ	豚肉	生姜、にんにく	でん粉、大豆油	41.2 g
	りんご(○)ピーナッツバター (●)	スキムミルク(●)	りんご(○)	ピーナッツバター、油、ごま油、グラ ニュー糖、コーンスターチ、でん粉 (●)	3.2 g

	エネルギー Kcal	たん ぱく質 g	脂質 g	カル シウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維 g	食塩 相当量 g
							A IU	B1 mg	B2 mg	C mg		
月平均栄養価	836	32.5	30.8	457	4.8	3.5	263	0.52	0.58	33	8.5	2.8



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、学校給食について改めて考える機会にしてほしいと思います。

また、今月から順次リクエスト給食アンケートで上位になったメニューが登場します。楽しみながら食べてください。

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思われる給食	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

今月は、全国学校給食週間に合わせて、函館産のキャベツと雪の下大根を使用したメニューを提供する予定です。ここでは、函館市亀田農業協同組合様からいただいたメッセージと栽培の様子を撮影いただいた写真をご紹介します。

【函館産キャベツ】

- 苦労していること：雨の多い少ないや気温など天気によって左右されるところ。
- うれしいこと：みずみずしく大きいキャベツが採れた時。
- 商品のアピール：シャキシャキしていて甘いです。



【雪の下大根】

- 苦労していること：大根を抜いて丁寧に並べるのが大変。
- うれしいこと：大きさや形のきれいな良い大根が収穫できた時。
- 商品のアピール：雪の下で熟成されているので、みずみずしく甘いです。



【生徒の皆さんへ】

農家の皆さんがいろいろな苦労を経て一生懸命育てた野菜です。苦手な野菜もあるかと思いますが、ぜひ1回食べてみてください。自分の家や学校の周りに畑があったら、どんな野菜が植えられているか興味をもってくれるとうれしいです。