

1月19日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 チキンチキンれんこん

白菜のみぞ汁 納豆



岩国市ではれんこんが多くつくられています。岩国れんこんの特徴は、もっちりとした粘りとシャキシャキ感です。温暖な気候と日当たりの良い土地が栽培に適していて、味が良いことで有名です。岩国れんこんは、江戸時代の岩国藩主「吉川家」の家紋に形が似ていたことから、お殿様にとても喜ばれたと言われています。

1月20日(火)の給食

○献立

ごはん 牛乳 ふわふわ丼の具

切り干し大根のごまあえ



ふわふわ丼の具は鶏ひき肉や麸、卵、豆腐を入れて、ふわふわした食感になるように作っています。今日はごはんにかけて食べましょう。また、切干大根は大根を細切りにして太陽の日に干してつくられます。生の大根に比べてカルシウムが多いので積極的に取りたい食品です。

1月21日（水）の給食

○献立

米粉パン ソフトチーズ 牛乳

照り焼きチキン ポテトサラダ ABC スープ



じゃがいもは、エネルギーのもとになるでんぷんが多い食べ物です。他にも、ビタミンC、食物繊維、カリウムなど多く含まれます。じゃがいものビタミンCは、熱に強いので、体にたくさん取り込むことができます。給食でもカレーやスープ、チャウダーなど色々な料理に入っています。じゃがいもなどの芋類は家庭でも積極的にとってほしい食品です。

1月22日（木）の給食

○献立

ごはん 焼きのり 牛乳 鮭の塩焼き
たくあんあえ すいとん汁



1月24日から30日までは全国学校給食週間です。そこで今日から29日までは学校給食の歴史をたどる献立が登場します。日本の学校給食の始まりは、明治22年、山形県鶴岡市的小学校で、昼ご飯に「おにぎり、鮭の塩焼き、漬物」が出されたことと言われています。今日は137年前の給食を再現した献立です。

1月23日（金）の給食

○献立

米粉パン　いちごジャム　牛乳

ポークビーンズ　ひじきサラダ



戦争で中断していた学校給食は、戦後、外国からの援助を受けて、昭和22年に全国的に再開されました。当時はトマトシチューとミルクといった献立てで、食べ物が足りない時代に子どもたちの健康を守る大事な栄養源でした。それからしばらくして、主食のパンが出るようになり、パン、ミルク、おかずがそろった「完全給食」が実施されるようになりました。