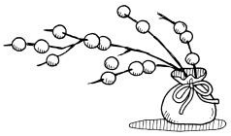
令和5年度

1月　こんだて



東久留米市立第十小学校

日 曜	主食	飲物	主菜 副菜 デザート	おもな材料 熱や力のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる	こんだてメモ
25 木	ごはん くるめふりかけ		鯖の文化干し 飛鳥汁 果物	七分づき米, ごま, じゃがいも	ﾁﾘﾒﾝｼﾞｬｺ, 牛乳, 鯖, とり肉, 油揚げ, みそ, 調理用牛乳	小松菜, にんじん, 大根, 玉ねぎ, チンゲン菜, きんかん	飛鳥汁は奈良県の郷土料理です。具だくさんのみそ汁に牛乳を入れて作ります。
26 金	わかめごはん		くじらの竜田揚げ☆ つぼん汁 くるみあえ	七分づき米, ごま, でん粉, 油, こんにゃく, くるみ	わかめ, ジョア, くじら, とり肉, 厚揚げ	ショウガ,　大根, にんじん, 長ねぎ, シイタケ, ほうれん草, もやし	昔、鯨は鶏肉や豚肉よりも安価で給食でも定番メニューでした。
29 月	イチゴジャム サンド☆		昔カレーシチュー☆ ポパイサラダ☆ 果物	ﾊﾟﾝ, 小麦粉, いちごｼﾞｬﾑ, ﾏｰｶﾞﾘﾝ, じゃがいも, ﾊﾞﾀｰ	牛乳, とり肉, 脱脂粉乳, いんげん豆, ツナ	玉ねぎ, にんじん, ﾏｯｼｭﾙｰﾑ, ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ, ｷｬﾍﾞﾂ, きゅうり, ほうれん草, ｺｰﾝ, ぽんかん	昔カレーシチューには脱脂粉乳が入っています。脱脂粉乳は、昔牛乳の代わりで給食に出ていました。
30 火	ごはん		酢豚☆ バンサンスー 果物	七分づき米, でん粉, 油, じゃがいも, 春雨	牛乳, ぶた肉, ハム	ｼｮｳｶﾞ, にんじん, 玉ねぎ, ﾀｹﾉｺ, ﾋﾟｰﾏﾝ, ｼｲﾀｹ,　きゅうり, ｷｬﾍﾞﾂ, ｽｲｰﾄｽﾌﾟﾘﾝｸﾞ	酢豚は豚肉や野菜を油で揚げてから甘酢あんにからめます。
31 水	ごはん		豆あじの青のり揚げ 厚揚げの四川風 ナムル	七分づき米, でん粉, 油, ごま	牛乳, 豆あじ, のり粉, ぶた肉, 厚揚げ	にんにく, にんじん, タケノコ, 白菜, 玉ねぎ, キクラゲ, シイタケ, もやし, ほうれん草	ナムルは韓国料理で、茹でた野菜やぜんまいなどを調味料とごま油を和えて作る料理です。

＊食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

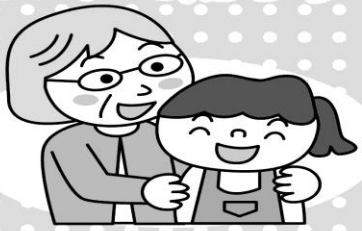
＊サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

給食週間にちなんで昔懐かしい献立を入れています。目印は☆マークです。

全国学校給食週間　1月24日～30日

全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子どもたちが望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

昔の学校給食について知ろう！



明治22(1889)年～

山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこられない子のためにご飯や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。

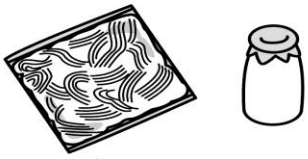
昭和22(1947)年～

戦後LARA(アジア救済公認団体)から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。

昭和25(1950)年～

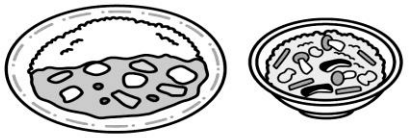
アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。

昭和38(1963)年～



ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。

昭和51(1976)年～



米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。