


# 1月給食だより



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

令和8年1月14日発行

由利本荘市立東由利中学校

月	火	水	木	金
<b>あけましておめでとう ございます!</b>  1月から3月は、毎日があつという間に過ぎていきます。体調管理をしっかりして、充実した毎日にしていきましょう。残り少ない東由利中の給食を楽しんでくださいね!	★印は、リクエストメニューです。  牛乳は毎日つきます。  物資の都合により、献立が変更になる場合があります。	14日 ポークカレー 福神漬 コーンサラダ ミニオムレット(いちご味)  冬休み中も、健康的な食生活を送ることができましたか?これからも、好き嫌いをく何でも食べて元気に学校生活を送りましょう。	15日 ごはん さばの塩焼き チーズ入りサラダ 大根のみそ汁  チーズは紀元前4000年頃にメソポタミア地域で誕生し、広まっていたと言われています。たんぱく質やカルシウムが豊富です。	16日 ごはん ★ちくわの磯辺揚げ 切り干し大根の炒め煮 白玉汁  白玉餅にスープがしみた白玉汁は、体が暖まる料理です。白玉を詰まらせないように、よく噛んで食べましょう。
19日 まぜごはん(花むすび) さけのムニエル こんにゃくきんぴら ★豚汁	20日 ★東由利コッペ ほうれん草オムレツ 冬野菜の ぽかぽかスープ ぶどうゼリー	21日 麻婆丼 ★茎わかめサラダ 中華コーンスープ	22日 ごはん ★たらのみそマヨ焼き 野菜のごま炒め しめじのみそ汁 ジョア(プレーン)	23日 ごはん ユーリンチー 青じそサラダ 白菜のみそ汁
寒い日に体を温めてくれる豚汁は、肉や野菜がたっぷり入っているの、栄養バランスを整えるのに役立ちます。	夏野菜は体温を下げてくれますが、冬野菜は体温を上げて暖かくしてくれます。旬の食材には、体に嬉しい効果があるのですね。	茎わかめは、わかめの中芯と呼ばれる部分です。コリコリとした食感を活かして、炒め物、サラダ、漬物などに使われます。	冬が旬の鱈は、餌をたくさん食べる魚です。鱈の膨らんだお腹の様子から、「たらふく」という言葉が生まれたのだそうです。	からりと揚げた唐揚げにタレをからめた「油淋鶏」は、人気メニューのひとつです。しっかり食べて、元気に過ごしましょう。

## 全国学校給食週間(1月24日~30日) 秋田のおいしい食べ物を、楽しんで食べましょう!

26日 サキホコレごはん ゆりほんキャベツ メンチカツ 野菜のカレー炒め だまこ汁	27日 フランス鴨汁うどん 信田煮 からし和え	28日 ごはん 秋田どっさりハンバーグ ふきの炒め煮 みそけんちん汁	29日 ★ゆかりごはん はたはたフライ 磯香サラダ 肉入り豆腐汁 雷寒天	30日 牛丼 たくわん和え ふるさと汁 ミルクプリン
由利本荘市大内地域の「雪の下キャベツ」を使った由利本荘市オリジナルのメンチカツです。由利本荘市とにかほ市の全ての小中学校で食べています。	東由利の特産品「フランス鴨」を給食で食べられるのは、今回が最後になりました。生産者の金子さんに感謝して、大切にいただきます。	秋田どっさりハンバーグには、秋田県産の豚肉と米粉が使われています。県内の小中学生のために開発されたハンバーグです。味わっていただきます。	秋田県の魚である「はたはた」は、英語で「サンド(砂)フィッシュ(魚)」と言います。深い海の底で、砂に体を埋めるように休んでいる姿からついた名前です。	ふるさと汁は、秋田県内で採れた山菜が入っています。たくわん和えのたくわんも県内で作られた漬物です。牛丼と一緒に、おいしくいただきます。

## 日本の学校給食のあゆみ

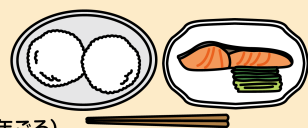
### 1 学校給食の始まり

おにぎり

焼き魚

漬物

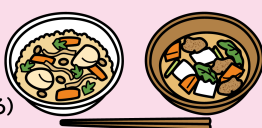
(明治22年ごろ)



五色ごはん

栄養みそ汁

(大正12年ごろ)



明治22年に、山形県のお寺にある小学校で、貧しい子どもたちのために食事を提供したのが始まりと言われています。大正12年には、子どもたちの栄養状態を改善する方法として「学校給食」が国から奨励され、各地に広まりましたが、戦争の影響で中断されました。

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年12月24日に LARA(アジア救援公認団体)から給食用物資が寄贈され、昭和22年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、冬休みと重ならない1月24日~30日を「学校給食週間」とすることになりました。

昭和29年に「学校給食法」が施行され、学校給食は教育活動として位置づけられました。昭和51年に米飯給食が正式に導入され、献立内容が充実していきました。

### 3 バラエティー豊かな献立内容に

ミートスパゲッティ

牛乳

フレンチサラダ

(昭和40~50年ごろ)



カレーライス

牛乳・塩もみ

ゆで卵

(昭和51年ごろ)

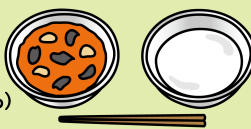


### 2 支援物資による学校給食の再開

ミルク

トマトシチュー

(昭和22年ごろ)



コッペパン・ミルク

クジラの竜田揚げ

せん切りキャベツ

(昭和25~30年ごろ)



現在は、大人になっても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。