

1月 2月の給食だより

1月の給食目標
給食週間について知ろう
2月の給食目標
健康と栄養について考えよう

2013年1・2月号

旭川市立神楽中学校

旭川の学校給食は昭和6年(1931年)
日章小学校ではじまりました。



昭和20年
(1945年~)
脱脂粉乳とパンにお
かすが1品。担任の先
生がみそ汁を作ったり
していました。

昭和30年代後半
(1960年頃~)
びん牛乳登場
ジャムは大きなび
んから一口ずつ
分けて配りまし
た。



昭和50年代後半(1980年頃~)
米飯給食が始まり、献立のレパートリー
がふえました。
テトラパックの三角牛乳になりました。
旭川のすべての中学校で給食がはじま
ったのは昭和60年に入ってからです。

1月24日は全国学校給食記念日です
「昔の給食」を再現します。

月	火	水	木	金
○の日は、はしが 必要な献立 です。 		米粉ツイストパン 牛乳 ◎ソース 白花豆シチュー スコッチエッグ ミニトマト 816kcal	16 ご飯 牛乳 四湖豆腐 小松菜のおひたし 梅干し 740kcal	17 ご飯 牛乳 うま煮 ぶり照り焼き 黒豆 りんご 919kcal
麦飯 牛乳 シーフードカレー 福神漬 フルーツあわせ 895kcal	21 ご飯 牛乳 乳酸菌飲料 豆とん汁 ひじきの深川煮 628kcal	22 小ライス 牛乳 塩ラーメン イカリングフライ バナナ チーズ 907kcal	23 麦飯 牛乳 みぞれ汁 焼き魚(鮭) しぐ れ昆布 給食週間ゼリー 771kcal	24 米粉ミルクパン 牛乳 ポトフ 卵ロール ベジタブル ソテー カシューナッツ 916kcal
28 ご飯 牛乳 そばろ煮 ごまよごし ふりかけ 743kcal	29 発芽玄米ごはん 牛乳 ビビンバ くきわかめスープ 杏仁プリン 763kcal	30 米粉コッペパン 牛乳 ◎ソース 洋風かき玉スープ 国産豚肉メンチカツ アスパラ 786kcal	31 ご飯 牛乳 豚肉と油揚げの 味噌炒め 海藻サラ ダ みかん 870kcal	2 ソフトフランスパン 牛乳 シーフードク リーム煮 ウインナー プ ロッコリー マヨネーズ& ソース 節分豆 953kcal
4 麦飯 牛乳 カレー きゅうり漬け フルーツカルピス 871kcal	5 小ライス 牛乳 わかめうどん いか天ぷら ヨーグルト 782kcal	6 揚げパン 牛乳 ミネストローネ スペインオムレツ キウイフルーツ 787kcal	7 ご飯 牛乳 おでん さばごま焼き オレンジ 785kcal	8 ご飯 牛乳 生揚げのマーボ ー炒め 切り干し大 根のナムル 味付の り 849kcal
11 建国記念日 	12 小ライス 牛乳 五目羹 小籠包 ガトーショコラ 819kcal	13 米粉バターパン 牛乳 エビボールス ープ ソーセージステーキ コーンと枝豆のソテー りんご 831kcal	14 ご飯 牛乳 牛乳 みそ汁 納豆 五目きんぴら りんご 811kcal	15 ご飯 牛乳 大根のそばろ煮 赤魚西京焼き 白桃コンポート 727kcal
18 十種雑穀ご飯 牛乳 エビカレー 福神漬 豆乳デザート 904kcal	19 ご飯 牛乳 炒り豆腐 ほうれん草のおひたし くきわかめ鰹風味 771kcal	20 ご飯 牛乳 肉じゃがのみそ煮 からしあえ みかん マカダミアナッツ 881kcal	21 麦入りわかめご飯 牛乳 豚汁 ひらめサクサクフライ りんご 892kcal	22 米粉まるコッペ切り 込みパン 牛乳 ポテトとベーコンのスープ ハンバーグ 温野菜 スラ イスチーズ 813kcal
25 麦飯 牛乳 八宝菜 春巻 ふりかけ ポンカン 906kcal	26 ご飯 牛乳 鶏ちゃん汁 さんまかつお節煮 ココアババロア 885kcal	27 米粉小コッペパン 牛乳 焼きそば ベーコンエッグ 枝豆 菜いもチップス 737kcal	28 ご飯 牛乳 豚肉とじゃがいもの 南蛮煮 アーモンドあえ ひじきのり佃煮 750kcal	物質の都合で給食の 一部が変更になる時 があります。