

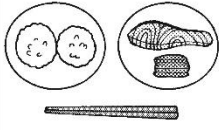
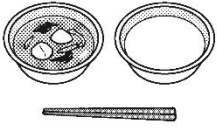
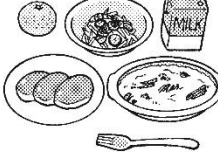
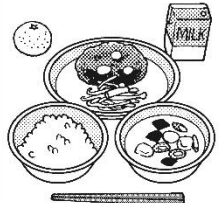
1月給食だよ



令和4年12月23日
渋谷区立原宿外苑中学校

冬休みがはじまりますね。みなさんがいつも食べている給食は、いつから始まったのか知っていますか。学校給食の歴史を振り返ってみましょう。

おにぎりから始まった学校給食

明治22年 (1889年)	昭和22年 (1947年)	昭和58年 (1983年)	現在
			
<ul style="list-style-type: none">おにぎり塩さけ菜の漬物	<ul style="list-style-type: none">ミルク(脱脂粉乳)トマトシチュー	<ul style="list-style-type: none">ツイストパン牛乳卵とほうれんそうのグラタンえびのサラダくだもの(みかん)	<ul style="list-style-type: none">ごはん牛乳豆腐のハンバーグあえ物みそ汁みかん

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。



正月に食べるおせち料理

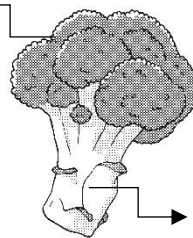
おせち料理とは、もともと季節のかわり目の「^{せち}節日」に、神様に供える食べ物「^{おせち}御節句」が略されたものです。その後、特に大切な節日であるお正月のみ、「おせち料理」と呼ばれるようになりました。おせち料理の一つひとつに、意味があり、願いが込められています。

また、家庭や住んでいる地域によって、料理や重箱の詰め方なども違います。自分の住んでいる地域や家のおせち料理はどんなものでしょうか。

花と茎を食べるブロッコリー

ブロッコリーは、花のつぼみと茎を食べる緑黄色野菜です。わたしたちがよく食べているつぶつぶした部分はつぼみが集まったものです。ブロッコリーには、カロテンやビタミンC、ミネラル、食物繊維など、わたしたちの健康に必要な栄養素がたくさん含まれています。

花のつぼみ ←



→ 茎

1月のワンダフル給食

1月30日(月)・ミルクパン・トマト風ボルシチ・白菜ごま酢サラダ・カップケーキとなります。楽しみにしててください。





献立表

2023年

渋谷区立原宿外苑中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
10 火	ご飯	○	松風焼き 五目きんぴら 七草すいとん	鶏肉、油揚げ、牛乳	米、生パン粉（乳化剤なし）、ごま、こんにやく、小麦粉	ねぎ、にんじん、ごぼう、れんこん、かぶ、だいこん、せり	851 kcal 35.0 g 25.6 g
11 水	煮込みきつねうどん	○	浅漬け 白玉汁粉	油揚げ、わかめ、鶏肉、あずき、牛乳	うどん、白玉	にんじん、ねぎ、こまつな、きゅうり、はくさい、しょうが	799 kcal 30.1 g 19.0 g
12 木	茶飯	○	おでん ※原外大根使用予定 糸寒天の和え物	がんもどき、揚げポール、こんぶ、さつまあげ、糸寒天、牛乳	米、こんにやく、竹輪ふ	だいこん、キャベツ、にんじん、こまつな、ホールコーン、レモン	757 kcal 28.2 g 21.8 g
13 金	海老チャーハン	○	もち米団子 春雨スープ	鶏肉、えび、たまご、豚肉、豆腐、牛乳	米、もち米、はるさめ	しょうが、ねぎ、にんじん、玉葱、にんにく、キャベツ、もやし、チンゲンサイ	857 kcal 37.0 g 27.5 g
16 月	麻婆豆腐丼	○	もやしのスープ りんご	豚肉、豆腐、鶏肉、牛乳	米	しょうが、にんにく、にんじん、ねぎ、椎茸、にら、もやし、チンゲンサイ、りんご	809 kcal 35.3 g 28.7 g
17 火	きなこあげパン	○	ワンタンスープ 大根サラダ	きな粉、豚肉、ツナ、牛乳	コッペパン、ワンタンの皮	しょうが、にんじん、もやし、ねぎ、こまつな、だいこん、きゅうり	723 kcal 26.1 g 27.1 g
18 水	たこ飯	○	ささみサラダ 豚汁 みかん	まだこ、油揚げ、鶏肉、かつお厚削り、豚肉、豆腐、牛乳	米、こんにやく、じゃがいも	しょうが、にんじん、こねぎ、キャベツ、きゅうり、玉葱、ごぼう、だいこん、ねぎ、みかん	775 kcal 34.8 g 21.2 g
19 木	ご飯	○	魚の南部揚げ ごま和え かぶの味噌汁	すけとうだら、油揚げ、牛乳	米、薄力粉、ごま	こまつな、もやし、にんじん、かぶ、ねぎ	750 kcal 32.5 g 20.3 g
20 金	焼肉丼	○	かき玉スープ フルーツヨーグルト	豚肉、豆腐、たまご、ヨーグルト、牛乳	米	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、もやし、ねぎ、ほうれんそう、パイナップル、みかん缶、黄桃缶	887 kcal 35.8 g 27.6 g
23 月	ご飯	○	鶏の唐揚げ 和風サラダ 大根の味噌汁	鶏肉、油揚げ、牛乳	米、小麦粉、油、三温糖	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、だいこん、ねぎ	842 kcal 30.6 g 32.8 g
24 火	ミートスパゲッティ	ジョア	ミネストローネ いちご	ベーコン（卵白成分なし）、豚肉、鶏肉、ジョア	スパゲッティ、オリーブ油、小麦粉、じゃがいも、ABCマカロニ	にんにく、玉葱、にんじん、マッシュルーム、パセリ、セロリ、キャベツ、トマト缶、いちご	711 kcal 28.4 g 18.8 g
25 水	ご飯	○	鯖の味噌煮 即席漬け じゃがいもの味噌汁	さば、わかめ、牛乳	米、じゃがいも	しょうが、ねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱	758 kcal 32.5 g 21.9 g
26 木	中華丼	○	トックスープ みかん	豚肉、いか、えび、鶏肉、牛乳	米、トック	にんにく、しょうが、ねぎ、椎茸、たけのこ、にんじん、玉葱、はくさい、チンゲンサイ、もやし、こまつな、みかん	762 kcal 30.5 g 18.0 g
27 金	ご飯	○	五目旨煮 石狩汁	豚肉、生揚げ、さけ、牛乳	米、こんにやく、さといも	ごぼう、にんじん、玉葱、はくさい、だいこん、ねぎ、こまつな	853 kcal 39.4 g 28.6 g
30 月	〈ワンダフル給食〉 ミルクパン	○	トマト風ボルシチ 白菜ゴマ酢サラダ カップケーキ	和牛、ひじき、ツナ、たまご、牛乳	じゃがいも、オリーブ油、ごま、薄力粉、バター	玉葱、にんじん、キャベツ、はくさい、きゅうり	797 kcal 25.8 g 43.4 g
31 火	ご飯	○	クジラの竜田揚げ 千草和え 鶏肉と根菜の味噌汁	くじら肉、かつお厚削り、鶏肉、牛乳	米、さといも	玉葱、もやし、にんじん、こまつな、キャベツ、れんこん、はくさい	775 kcal 38.1 g 18.5 g

※25日(水)～27日(金) 2年生スキー教室 給食なし

※献立は都合により変更になる場合があります