

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日																																							
<div>あじ え ひめ けん 味めぐり【愛媛県】</div> <p>愛媛県の『鯛めし』は、地域によって調理方法や食べ方に特徴があります。中予・東予地方では、鯛と米と一緒に炊き込み、炊きあがった後鯛の身をほぐし、熱いごはんと一緒に混ぜて食べます。南予地方では、鯛の刺身をたれに漬け込み、たれごと熱いごはんの上にかけて食べる鯛めしが親しまれています。『せんざんき』は、鶏肉をしょうゆ、酒、しょうが、にんにくなどに漬け込み、でん粉をまぶして揚げた東予地方の郷土料理です。『レモン風味漬』は、瀬戸内海の温暖な気候と水はけのよい土壌を生かして栽培されたレモンを使用しています。レモンは全国2位の生産量を誇ります。</p>		<div>しゅん さかな や さい くだもの 旬の魚・野菜・果物</div> 		8日 <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 599kcal</td><td>26.3g</td></tr><tr><td>中 769kcal</td><td>33.4g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 599kcal	26.3g	中 769kcal	33.4g	9日 <div>行事食…正月料理 (縁のかぶなます)</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 606kcal</td><td>25.0g</td></tr><tr><td>中 763kcal</td><td>31.4g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	25.0g	中 763kcal	31.4g	10日 <div>行事食…正月料理 (縁のかぶなます)</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 606kcal</td><td>25.0g</td></tr><tr><td>中 763kcal</td><td>31.4g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	25.0g	中 763kcal	31.4g																				
エネルギー	たんぱく質																																														
小 599kcal	26.3g																																														
中 769kcal	33.4g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 606kcal	25.0g																																														
中 763kcal	31.4g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 606kcal	25.0g																																														
中 763kcal	31.4g																																														
12日 <div>せい じん ひ 成人の日</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 602kcal</td><td>23.1g</td></tr><tr><td>中 768kcal</td><td>27.8g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	23.1g	中 768kcal	27.8g	13日 <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 602kcal</td><td>23.1g</td></tr><tr><td>中 768kcal</td><td>27.8g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 602kcal	23.1g	中 768kcal	27.8g	14日 <div>「りょう」でくばる</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 574kcal</td><td>23.0g</td></tr><tr><td>中 732kcal</td><td>28.4g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 574kcal	23.0g	中 732kcal	28.4g	15日 <div>旬…花野菜のクリーム煮</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 612kcal</td><td>26.2g</td></tr><tr><td>中 776kcal</td><td>33.2g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 612kcal	26.2g	中 776kcal	33.2g	16日 <div>そくせきづけ</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 584kcal</td><td>26.7g</td></tr><tr><td>中 749kcal</td><td>33.0g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 584kcal	26.7g	中 749kcal	33.0g	17日 <div>行事食…正月料理 (縁のかぶなます)</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 606kcal</td><td>25.0g</td></tr><tr><td>中 763kcal</td><td>31.4g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	25.0g	中 763kcal	31.4g
エネルギー	たんぱく質																																														
小 602kcal	23.1g																																														
中 768kcal	27.8g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 602kcal	23.1g																																														
中 768kcal	27.8g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 574kcal	23.0g																																														
中 732kcal	28.4g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 612kcal	26.2g																																														
中 776kcal	33.2g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 584kcal	26.7g																																														
中 749kcal	33.0g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 606kcal	25.0g																																														
中 763kcal	31.4g																																														
19日 <div>いそあえ</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 569kcal</td><td>24.7g</td></tr><tr><td>中 724kcal</td><td>30.4g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	24.7g	中 724kcal	30.4g	20日 <div>かぼちゃの かきあげ</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 635kcal</td><td>25.8g</td></tr><tr><td>中 789kcal</td><td>31.6g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 635kcal	25.8g	中 789kcal	31.6g	21日 <div>チーズ</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 566kcal</td><td>24.2g</td></tr><tr><td>中 729kcal</td><td>30.6g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 566kcal	24.2g	中 729kcal	30.6g	22日 <div>ヨーグルト</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 652kcal</td><td>26.8g</td></tr><tr><td>中 787kcal</td><td>32.4g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 652kcal	26.8g	中 787kcal	32.4g	23日 <div>アーモンド</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 627kcal</td><td>21.2g</td></tr><tr><td>中 786kcal</td><td>25.7g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 627kcal	21.2g	中 786kcal	25.7g	24日 <div>行事食…正月料理 (縁のかぶなます)</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 606kcal</td><td>25.0g</td></tr><tr><td>中 763kcal</td><td>31.4g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	25.0g	中 763kcal	31.4g
エネルギー	たんぱく質																																														
小 569kcal	24.7g																																														
中 724kcal	30.4g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 635kcal	25.8g																																														
中 789kcal	31.6g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 566kcal	24.2g																																														
中 729kcal	30.6g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 652kcal	26.8g																																														
中 787kcal	32.4g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 627kcal	21.2g																																														
中 786kcal	25.7g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 606kcal	25.0g																																														
中 763kcal	31.4g																																														
26日 <div>かふう サラダ</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 648kcal</td><td>24.8g</td></tr><tr><td>中 833kcal</td><td>31.0g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 648kcal	24.8g	中 833kcal	31.0g	27日 <div>いかのからあげ</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 556kcal</td><td>26.7g</td></tr><tr><td>中 712kcal</td><td>34.4g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 556kcal	26.7g	中 712kcal	34.4g	28日 <div>味めぐり…愛媛県</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 589kcal</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>中 762kcal</td><td>33.3g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 589kcal	25.9g	中 762kcal	33.3g	29日 <div>愛媛県産小麦粉「せときらら」を使用したパン</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 569kcal</td><td>27.6g</td></tr><tr><td>中 707kcal</td><td>34.3g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 569kcal	27.6g	中 707kcal	34.3g	30日 <div>ポスカン</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 576kcal</td><td>21.6g</td></tr><tr><td>中 725kcal</td><td>26.0g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 576kcal	21.6g	中 725kcal	26.0g	31日 <div>行事食…正月料理 (縁のかぶなます)</div> <div><table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th></tr><tr><td>小 606kcal</td><td>25.0g</td></tr><tr><td>中 763kcal</td><td>31.4g</td></tr></table></div>		エネルギー	たんぱく質	小 606kcal	25.0g	中 763kcal	31.4g
エネルギー	たんぱく質																																														
小 648kcal	24.8g																																														
中 833kcal	31.0g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 556kcal	26.7g																																														
中 712kcal	34.4g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 589kcal	25.9g																																														
中 762kcal	33.3g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 569kcal	27.6g																																														
中 707kcal	34.3g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 576kcal	21.6g																																														
中 725kcal	26.0g																																														
エネルギー	たんぱく質																																														
小 606kcal	25.0g																																														
中 763kcal	31.4g																																														

松山市学校給食の
今月の主な食品の予定産地

牛肉(北海道・愛媛・九州地方) 豚肉・鶏肉(愛媛) 鯛(愛媛) ホキ(ニュージーランド) いか(南米) えび(インドネシア) 豆腐(カナダ・愛媛) 揚げ・厚揚げ(カナダ) 大豆(北海道) 押しもち麦(愛媛) きくらげ(愛媛) たけのこ(愛媛) 昆布(宮城) ひじき(松山) たまねぎ(北海道) じゃがいも(北海道・長崎・松山) さつまいも(徳島・茨城・千葉・鹿児島・熊本) こまつな(愛媛・福岡・徳島・茨城・広島・松山) ほうれん草(愛媛・徳島・松山・茨城) キャベツ(愛媛・松山・愛知) きゅうり(愛媛・高知・宮崎・熊本) にんにく(愛媛・青森) ねぎ(愛媛・香川・高知・徳島) チンゲン菜(徳島・福岡・愛媛) はくさい(愛媛・岐阜・長崎) にんじん(長崎・熊本・鹿児島) だいこん(愛媛・熊本・長崎・香川) ごぼう(北海道・青森・鹿児島・岡山) パセリ(香川・愛媛・福岡) ゆず果汁(高知) レモン果汁(愛媛) 伊予柑(松山・愛媛) ポスカン(愛媛)

※ (小) は小学校のみ、(中) は中学校のみ使用する食品を記載しています。
黄 (き) … 黄のグループ【熱や力のもとになる食品】
赤 (あか) … 赤のグループ【血や筋肉や骨をつくる食品】
緑 (みどり) … 緑のグループ【からだの調子をととのえる食品】

味めぐり…日本の味めぐり献立
旬 … 旬の食材を生かした献立
☺ … 契約農家の野菜を使ったメニュー (食品は太字)

※ 食材の都合で献立を変更することがあります。
※ 保護者の皆様へ … 食物アレルギーなどの心配のある方は、献立(材料)の確認をしてください。
また、不明な点がございましたら、学校を通して担当調理場にご相談ください。
※ 松山市学校給食のホームページ … <http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>



1月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会



1月24日から30日は全国学校給食週間です



全国学校給食週間は、食べ物や給食に関わっている人々に感謝し、学校給食の意義や役割について理解や関心を深める一週間です。この機会に学校給食の歴史を振り返り、学校給食について家庭でも話題にしてみましょう。

学校給食の歴史

明治22年 ● 学校給食の始まり
(1889)

松山市

昭和21年 ● 道後小学校で学校給食が開始
(1946) はじめての給食は「みそ汁」

昭和22年 ● 外国からの支援物資を受ける
(1947)



昭和25年 ● 松山市内の一部の学校で、パン・ミルク(脱脂粉乳)におかずを加えた完全給食が始まる
(1950)



昭和30年から40年頃
松山市内で活躍していた調理従事者

日本で最初の学校給食

今から137年前に、山形県の忠愛小学校で、家が貧しくてお弁当を持って来られない子どものために食事を出したのが学校給食の始まりといわれています。



おにぎり 塩鮭 菜の漬物

戦争による中断と再開

戦争中は、食べ物が不足して、給食が中断しました。

戦後、栄養失調の日本の子どもたちを救おうとアジア救援公認団体(ラウ)やユニセフから贈られた小麦粉や脱脂粉乳等により、給食が再開しました。



トマトシチュー ミルク(脱脂粉乳)

昭和44年 ● ミルク(脱脂粉乳)から牛乳になる
(1969)



昭和46年 ● 米飯給食が開始(月2回)
(1971)



昭和53年 ● みかんジュースの飲用開始
(1978)

昭和56年 ● 米飯給食が週2回になる
(1981)

昭和60年 ● 松山市内全ての小中学校が完全給食になる
(1985)

平成6年 ● 水不足により、9月から11月の途中まで水を使わない(調理のいらない)給食を実施
(1994)



平成21年 ● 米飯給食が週3回になる
(2009)

令和2年 ● 感染症予防の観点から、「新しい生活様式」を取り入れた給食対応となる
(2020)



今の給食は、地場産物や郷土料理などを取り入れ、栄養バランスが整ったバラエティ豊かなものとなり、食育の「生きた教材」として、大きな役割を果たしています。



愛媛県産鯛を使った「鯛めし」



今月のこんだて紹介

【愛媛県の特産品を使った料理】

緋のかぶなます



【材料】(小学校中学年4人分量)

緋のかぶ漬け	40g
だいこん	140g
砂糖	小さじ1
塩	少々
酢	小さじ1
ゆず果汁	小さじ1

【作り方】

- ① 緋のかぶ漬けとだいこんは、せん切りにする。
- ② 緋のかぶ漬けは、からいりして冷ます。
- ③ だいこんは、さっとゆでて冷ます。
- ④ ②と③を合わせて、Aの調味料であえる。

A