



# 1月こんだて予定表



| 献立名  |                   |                                  |    | 主な材料名                                              |                                       |                                                         | エネルギー (Kcal)<br>たんぱく質 (g)<br>カルシウム (mg) |
|------|-------------------|----------------------------------|----|----------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 日曜日  | 主食                | おかず                              | 牛乳 | 熱や力になる(黄)                                          | 血や肉をつくる(赤)                            | 体の調子を整える(緑)                                             |                                         |
| 13 火 | 七草ごはん<br>【七草献立】   | さけの唐揚げ<br>みそ汁                    |    | せいはくまい じゃがいも<br>なたねあぶら でんぶん<br>こめこ さとう             | ぎゅうにゅう さわら<br>とりくに あぶらあげ<br>しろみそ あかみそ | だいこん かぶ こまつな たまねぎ<br>にんじん たけのこ せり<br>ほししいたけ             | 605<br>26.0<br>304                      |
| 14 水 | おかめうどん<br>【鏡開き献立】 | 白玉ぜんざい<br>奈良和え                   |    | ふくろいりじごうどん<br>しらたまだんご さとう<br>しろこま                  | ぎゅうにゅう とりくに<br>あぶらあげ                  | だいこん ながねぎ にんじん<br>れんこん ほししいたけ ねしょうが                     | 662<br>26.2<br>314                      |
| 15 木 | ビビンバ              | 白菜スープ                            |    | ごはん はるさめ<br>なたねあぶら しろこま<br>さとう ごまあぶら               | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>とりくに あかみそ              | もやし こまつな はくさい にんじん<br>たけのこ ながねぎ ねしょうが<br>にんにく           | 622<br>29.8<br>331                      |
| 16 金 | 焼きそば              | わかめスープ<br>フルーツポンチ                |    | むしちゅうかめん<br>なたねあぶら さとう                             | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>わかめ あおさ                | きゅうつ もやし たまねぎ にんじん<br>りんごかん おうとうかん<br>パイナップル えのきたけ ながねぎ | 603<br>23.0<br>307                      |
| 19 月 | 給食委員会おすすめ献立       |                                  |    | ごはん じゃがいも<br>でんぶん なたねあぶら<br>さとう しろこま<br>ごまあぶら      | ぎゅうにゅう さば<br>とうふ ぶたにく<br>あかみそ あぶらあげ   | こまつな もやし こんにゃく<br>にんじん ながねぎ だいこん<br>にんにく ゆず             | 694<br>30.4<br>369                      |
| 20 火 | 調理員さんおすすめ献立       |                                  |    | せいはくまい<br>ワンタンのかわ<br>なたねあぶら さとう<br>ごまあぶら しろこま      | ぎゅうにゅう たまご<br>むきえび ぶたにく<br>やきぶた とりくに  | だいこん もやし こまつな ながねぎ<br>にんじん                              | 600<br>25.1<br>307                      |
| 21 水 | めん献立第一位           |                                  |    | ほつとらーめん<br>ホットケーキミックス<br>なたねあぶら こむぎこ               | ぎゅうにゅう<br>フランクフルト ぶたにく<br>あかみそ        | ぼんかん たまねぎ もやし きゅうつ<br>にんじん にら にんにく ねしょうが                | 685<br>29.0<br>304                      |
| 22 木 | ごはん献立第一位          |                                  |    | ごはん じゃがいも<br>おむぎ パター<br>なたねあぶら しろこま<br>さとう         | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ちりめんじゃこ わかめ            | たまねぎ だいこん にんじん<br>きゅうり ねしょうが にんにく                       | 661<br>22.7<br>337                      |
| 23 金 | パン献立第一位           |                                  |    | ツイストパン さとう<br>なたねあぶら はるさめ<br>でんぶん                  | ぎゅうにゅう<br>ヨーグルト<br>ぶたにく とうふ ココア       | はくさい こまつな にんじん<br>たけのこ ながねぎ ねしょうが<br>きくらげ               | 624<br>26.2<br>417                      |
| 24 土 | チキンライス            | ブロッコリーサラダ<br>野菜スープ               |    | せいはくまい じゃがいも<br>シエルマカロニ<br>なたねあぶら パター<br>さとう       | ぎゅうにゅう とりくに<br>ベーコン                   | きゅうつ たまねぎ はくさい<br>ぶらっこーに にんじん コーン<br>マッシュルーム            | 598<br>24.1<br>283                      |
| 27 火 | カレー南蛮             | 大学芋<br>ツナと野菜のごま酢和え               |    | ゆでうどん さつまいも<br>なたねあぶら こむぎこ<br>さとう しろこま パター<br>くろこま | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ツナ                     | たまねぎ ほうれんそう にんじん<br>ながねぎ きりほしだいこん                       | 600<br>21.8<br>332                      |
| 28 水 | ごはん               | すき焼き風煮 お茶入りふりかけ<br>からし菜<br>辛子と和え |    | ごはん さとう<br>なたねあぶら しろこま                             | ぎゅうにゅう やきどらふ<br>ぶたにく ちりめんじゃこ<br>はなかつお | しらたき こまつな ながねぎ<br>はくさい もやし なましいたけ<br>えのきたけ にんじん せんちゃ    | 616<br>28.8<br>485                      |
| 29 木 | フレンチトースト          | ツナおろしスパゲティ<br>みずな<br>水菜入りサラダ     |    | しゃくパン スパゲティ<br>さとう なたねあぶら<br>バター オリーブ油<br>しろこま     | ぎゅうにゅう ツナ<br>たまご きざみのり                | だいこん きゅうつ みずな<br>きゅうり コーン にんじん                          | 656<br>25.4<br>349                      |
| 30 金 | ★バターライス           | ★メキシカンチキン<br>ジュリエンスープ            |    | せいはくまい なたねあぶら<br>でんぶん こめこ パター<br>さとう ごまあぶら         | ぎゅうにゅう とりくに<br>ベーコン                   | きゅうつ たまねぎ にんじん<br>にんにく                                  | 606<br>27.5<br>266                      |
| 給食回数 |                   |                                  |    | 平均栄養量                                              |                                       |                                                         | 631<br>25.8<br>336                      |

※都合により献立を変更することがあります。

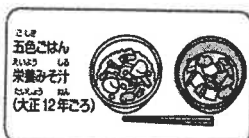
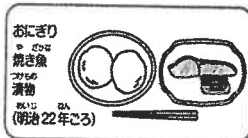
★新メニューになります。 ●毎月19日は食育の日

・20日～24日は狭小給食週間です。

## 日本の学校給食のあゆみ

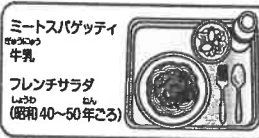
### 学校給食の始まり

明治28(1895)年、山形県の私立愛小学校で、貧しい子供たちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大宮寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って、食事を用意していました。大正12(1923)年には、子供たちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなっていました。



### バラエティー豊かな献立内容に

昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していききました。



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子供たちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康的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。

### 【給食に関するお知らせ】

2学期の給食から、物価高騰の中でも質を維持した給食提供をするため、主食等の高騰分を市費にて負担し提供しています。なお、保護者負担の学校給食費に変更はありません。

