

# 1月 給食だより



令和7年1月  
津幡町立太白台小学校

あけましておめでとうございます。

給食室では、子どもたちの健やかな心と体を育むために、今年も安全でおいしい給食をお届けできるように、努力してまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。



## 1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食は、明治22年に山形県の小学校でお弁当をもってこれない子ども達に食事をだしたことが始まりです。途中、戦争のため、給食はありませんでしたが、外国からの援助で昭和21年12月24日に再び始まったのを記念して、12月24日を『学校給食記念日』としました。昭和25年度からは、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を『全国学校給食週間』とすることが定められました。

明治22年(1889年) 日本で最初といわれる給食



山形県の大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で用意した昼食が、学校給食の始まりとされています。

昭和22年(1947年) 戦後に再開した給食



戦後、食料不足で栄養が足りない日本の子どもたちのために、アメリカからの援助で給食が再開されました。

昭和38年(1963年) 牛乳が登場した頃の給食

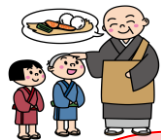


この頃から脱脂粉乳が牛乳にかわり始め、昭和39年には1年を通じて牛乳が提供されるようになりました。

昭和52年(1977年) ごはんが登場した頃の給食



昭和51年には米飯給食が始まり、主食はパンではなく、ごはんも出されるようになりました。



時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じながら、おいしくいただきますよ。



★昭和29年(1954年)に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

★平成20年(2008年)には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました(2009年4月1日施行)。



## 冬の冬にも飲もう!!牛乳!

冬は、気温が低くなるため、牛乳の摂取量が減少します。特に年末年始は冬休みて給食がなくなることや、家庭で牛乳を飲む機会が少なくなりがちです。しかし、牛乳のもとになる生乳は、母牛からしぼるので、簡単には生産量を減らすことができません。

牛乳は、骨や歯のおもな構成成分であるカルシウムを多く含んでいます。カルシウムは日本人の多くの方が不足しており、意識してとる必要があります。牛乳を温めて飲んだり、料理に使ったりして、しっかりとるようにしましょう。



日	献立名	主に体をつくる(赤)	主に熱や力のもとになる(黄)	主に体の調子を整える(緑)	エネルギー	たんぱく質	脂質
7 (火)	ごはん ふくらぎのてりやき こうはくなます ぞうに	ふくらぎ うすあげ 鶏肉	米 さとう でんぷん さとう ごま もち	しょうが だいこん にんじん にんじん はくさい 干しいだけ こまつな	661	29.6	20.9
8 (水)	こめこミルクロール オムレツ ポテトサラダ マカロニのカレーに	脱脂粉乳 鶏卵 鶏肉	米粉 小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 油 でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油 カレールウ	きゅうり にんじん たまねぎ にんじん エリンギ さやいんげん	629	22.3	28.2
9 (木)	とりそぼろどん(むぎごはん) (ぐ) しめじあえ ぶたもやしじる	鶏肉 いらり玉子(鶏卵) 豚肉 焼き豆腐 みそ	米 白麦 油 さとう いらり玉子(でんぷん さとう 油) さとう さとう	しょうが えだまめ しめじ こまつな キャベツ にんじん にんにく もやし はくさい にんじん ねぎ	604	26.0	15.0
10 (金)	ごはん げんじまめ★ おでん くだもの(みかん)	大豆 昆布 ちくわ がんも(大豆たん白 豆腐 きくらげ)	米 でんぷん 大豆油 さとう 水あめ さといも さとう がんも(油 でん粉 さとう)	だいこん にんじん がんも(にんじん) こんにゃく さやいんげん みかん	657	25.1	21.7
14 (火)	ごはん いわしのみそに きりぼしだいこんのゴママヨあえ★ しおとんじる チーズ	いわし みそ ロースハム 豚肉 チーズ	米 さとう でんぷん さとう ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも	しょうが 切干しだいこん きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ	601	26.1	18.7
15 (水)	はいがパンズ チキンナゲット グリーンサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 鶏肉 大豆たん白 乾燥おから ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 クラッカー粉 油 大豆油 油 さとう 米粉 生クリーム	ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	624	24.9	27.5
16 (木)	ごはん パオズ ちゅうかふうだいこんサラダ みそラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 鶏肉 豚肉 みそ	米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん ごま油	キャベツ たまねぎ しょうが だいこん にんじん みすな にんじん はくさい もやし とうもろこし ねぎ	608	22.0	19.4
17 (金)	むぎごはん かいそうサラダ ハヤシライス デザート(ヨーグルト)	海藻ミックス 牛肉 ヨーグルト	米 白麦 油 さとう じゃがいも 油 ハヤシルウ 米粉	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト	652	18.9	20.7
20 (月)	ごはん とりてん ひじきのいために とうふとなめこのみそじる	鶏肉 ひじき さつま揚げ 絹ごし豆腐 うすあげ みそ	米 天ぷら粉 大豆油 油 さとう	にんにく こんにゃく にんじん えだまめ たまねぎ にんじん なめこ ねぎ	599	29.0	19.8
21 (火)	ちゅうかはん(むぎごはん) (ぐ) もやしのナムル とうにゅうごまはるさめスープ	豚肉 いか 鶏肉 豆乳 みそ	米 白麦 油 さとう でんぷん ごま油 さとう ごま油 はるさめ ごま油 ごま	しょうが はくさい たまねぎ にんじん チンゲンサイ 干しいだけ もやし にんじん きゅうり しょうが ねぎ にんにく たまねぎ たら キャベツ	569	22.6	16.8
22 (水)	バターロール しろみざかなフライ コールスローサラダ ふゆやさいのポトフ モチクリームアイス(パニラ)	脱脂粉乳 鶏卵 ほき ミートボール(鶏肉 豚肉 大豆たん白) 全粉乳 脱脂粉乳	小麦粉 さとう マーガリン パン粉 小麦粉 でんぷん 大豆油 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ ミートボール(パン粉 でんぷん 豚脂 大豆油 油) 里芋 さとう もち米粉 粉あめ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ミートボール(たまねぎ フルーン しょうが) たまねぎ にんじん だいこん さやいんげん	588	24.4	24.3
23 (木)	わかめごはん ハンバーグオニオンソースかけ やさしいため たまごスープ	わかめ ハンバーグ(鶏肉 豚肉 大豆たん白) ウインナー 鶏卵 鶏肉	米 白麦 ハンバーグ(豚脂 でんぷん さとう 油 じゃがいも) 油 さとう 油 でんぷん	ハンバーグ(たまねぎ) たまねぎ キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	610	24.1	20.6
24 (金)	ごはん ぶたにくのおいだれ★ かほっくりサラダ こまつなのみそじる	豚肉 うすあげ みそ	米 でんぷん 米粉 大豆油 さとう さつまいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく りんご きゅうり たまねぎ だいこん こまつな にんじん しめじ	682	24.7	26.9
27 (月)	ナン とりにくのからあげ フレンチサラダ キーマカレー	鶏肉 牛肉 豚肉 大豆ミート	小麦粉 さとう 油 でんぷん 米粉 大豆油 油 さとう 油 じゃがいも カレールウ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー にんにく たまねぎ にんじん グリンピース りんご トマト フルーン	619	29.2	30.5
28 (火)	ごはん だしまきたまごのあんかけ あいませ もずくのみそじる デザート(みずようかん)	だしまき卵(鶏卵) 豚肉 うすあげ もずく みそ 小豆 寒天	米 だしまき卵(でんぷん さとう 大豆油) さとう でんぷん 油 さとう じゃがいも さとう 水あめ	しょうが だいこん にんじん ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	630	23.2	16.2
29 (水)	コッパン いちごジャム フルーツポンチ クリームシチュー	脱脂粉乳 豆乳ゼリー(豆乳) 豚肉 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう さとう 豆乳ゼリー(さとう) さとう じゃがいも パター 米粉	いちご みかん パイナップル 黄桃 たまねぎ にんじん グリンピース	509	16.3	12.7
30 (木)	ごはん かたどうふのツナマヨグラタン はなやさいサラダ かがくたにやさいのスープ	豆腐 ツナ ヨーグルト チーズ ウインナー	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 油 さとう さつまいも	たまねぎ パセリ ブロッコリー カリフラワー とうもろこし だいこん にんじん たまねぎ ほうれん草	613	23.5	21.4
31 (金)	ごはん キャベツメンチカツ うすあげとこまつなのあえもの ごまじる	豚肉 鶏肉 うすあげ 鶏肉 みそ	米 豚脂 パン粉 小麦粉 油 でんぷん さとう 大豆油 さとう 白玉団子 ごま	キャベツ こまつな もやし にんじん はくさい にんじん ねぎ	638	22.6	20.5

※ 牛乳(主に体をつくる)は毎日つきます。※ 都合により一部献立を変更することもあります。※毎月かみかみ献立を実施。(★印)

栄養価平均 (中学年)	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分	マグネシウム	亜鉛
	616kcal	15.6%	31.0%	348mg	2.7mg	258μg	0.55mg	0.58mg	22mg	5.2g	2.5g	80mg	2.7mg