

1月学校給食献立表



今月の給食目標: 【感謝して食べよう】

Table with columns for date, menu name, ingredients, vitamins, energy, salt, and food type. Includes a large '成人の日' (Adult Day) section in the middle.

今月は全国学校給食週間があります

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの方... 学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました...

明治22年の献立



おにぎり、塩さけ、菜の漬物

# 1月学校給食献立表



今日の給食目標: 【感謝して食べよう】

日付	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネ ルギー (Kcal)	たん ぱく質 (g)	塩 分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
<b>☆ 24(月)~28(金)は、学校給食週間 です。 ~いろいろな給食が登場します~</b>												
24	牛乳 ごはん のっぺ汁 かけ和え	とりにく		にんじん	ごぼう ほうししいたけ ごんにやく	ごめ さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ	572	24.9	1.7	色のこい やさしい ブロッコリー
25	牛乳 焼きおにぎり 具だくさんみそ汁 さけの塩焼き たくあん			にんじん かぼちゃ ねぎ	たまねぎ ごぼう	ごめ もちごめ さとう		しょうゆ みりん いりこ さけ しお しお すぬか	596	27.2	3.3	きのこ類 おにぎり
26	牛乳 ごはん 根菜汁 若くすボークのトンカツ キャベツのソテー とんかつソース	あつあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん しめじ	ごめ さつまいも ごむぎこ パンこ	あぶら	しょうゆ みりん さけ しお しお こしょう しょうゆ コシコシ しお こしょう とんかつソース	705	26.6	2.0	種実類 お花
27	牛乳 ごはん かにだんご汁 かわり卵焼き ごま和え	かに すりみ とろふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	ごめ かたくりこ さとう		しょうゆ かつおぶし だしごみ さけ みりん しお さけ しお しょうゆ みりん	605	23.9	2.3	乳製品 おにぎり
28	牛乳 ナン 豆入り野菜スープ キーマカレー フルーツヨーグルト	とりにく レンズまめ		にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ	ナン	あぶら	しょうゆ コシコシ しお こしょう しょうゆ しょうゆ コシコシ しお こしょう しょうゆ コシコシ しお こしょう	591	29.6	2.6	大豆製品 おにぎり
31	牛乳 ごはん わかめの中華スープ 肉シューマイ 焼きビーフン	とりにく ぶたにく	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ たまねぎ しょうが	ごめ でんぷん ごむぎこ さとう	あぶら	しょうゆ かつおぶし だしごみ さけ しお しょうゆ さけ しお しょうゆ しょうゆ かつおぶし だしごみ さけ しお	576	19.4	1.3	色のうすい やさしい アボカド

## 知っているかな 学校給食の歴史

### 学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



### 脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



## 学校給食の献立の移りかわり

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？