

日・曜	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	23日(火)																													
献立名	ごはん 牛乳 ぶりカツ 大根なます 筑前煮	味間芋カレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	コッペパン 大豆チョコ 牛乳 オムレツ 肉団子と野菜のうま煮	煮込み五目飯 牛乳 コロッケ そうめん汁	味付パン 牛乳 てりやきハンバーグ ゆでブロッコリー ミネストローネ	ツナフレーク丼 牛乳 切干大根のサラダ みそ汁	ごはん 牛乳 さば竜田揚げ キャベツのゆかり和え 里芋のうま煮 アセロラゼリー	揚げパン 牛乳 つくね串 ポトフ チーズ	ごはん 牛乳 肉シューマイ ごまつな中華あえ マーボー豆腐	米粉パン コーヒー牛乳 フランクフルトのケチャップ炒め 粉ふき芋 白菜のクリーム煮																													
材料名および使用量 (g)	米	100	5	米(麦ごはん)	100	5	* 規格パン	1個	5	あつという米	70	5	* 味付パン	1個	5	米	100	5	米	100	5	* 規格パン	1個	5	米	100	5	* 米粉パン	1個	5									
	* 牛乳	1本	2	豚肉	10	1	* 大豆チョコ	1袋	6	もち玄米	20	5	* 牛乳	1本	2	ツナ油漬	25	1	* 牛乳	1本	2	油	3	6	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2						
	* (冷)ぶりカツ	1個	1	牛肉	10	1	* 牛乳	1本	2	水	115		(冷)ハンバーグ	1個	1	ツナ水煮	25	1	* (冷)さば竜田揚げ	1個	1	きなこ	7	1	* (冷)肉シューマイ	2個	1	ミルメーク(コーヒー)	1袋	5	チキンフランクカット	45	1						
	油	3	6	里芋(味間芋)	50	5	* (冷)オムレツ	1個	1	鶏肉	20	1	* しょうゆ(濃口)	2		まいたけ	10	4	油	3	6	さとう	3	5	ごまつな	35	3	塩	0		にんじん	8	3	たまねぎ	20	4			
	切干大根	6	4	たまねぎ	40	4	トマトケチャップ	6	3	にんじん	15	3	酒	2		高野豆腐 細切	3.5	1	キャベツ	30	4	* 牛乳	1本	2	(冷)スイートコーン	5	4	(冷)肉シューマイ	2		油	0.5	6	油	0.5	6			
	にんじん	5	3	にんじん	20	3	(冷)ミートボール	40	1	ごぼう(さがき)	15	4	みりん(本みりん)	2		ねぎ	5	4	ゆかり(乾)	0.5	3	* (冷)つくね串	2本	1	酢	2		* しょうゆ(濃口)	2		トマトケチャップ	4	3	ウスターソース	1				
	さとう	6	5	* 粉チーズ	3	2	はくさい	35	4	こんにやく(突き)	15	5	* しょうゆ(濃口)	1.5		* しょうゆ(濃口)	1.5		里芋(味間芋)	80	5	* (冷)つくね串	2本	1	さとう	1.5	5	ごま(すりごま)	0.4	6	* チキンコンソメ	0.3		* チキンコンソメ	0.3				
	酢	5		* スキムミルク	3	2	たまねぎ	50	4	(冷)スクールちくわ	10	1	水	6		みりん(本みりん)	2		豚肉	20	1	豚肉	30	1	ごまつな	0.4	6	ごま油	0.7	6	塩	0.05		塩	0.05				
	塩	少々		* カレールウ(日糧)	8	5	にんじん	20	3	酒	1		でんぷん	0.3	5	酒	2		こんにやく(板)	20	5	じゃがいも	45	5	ごま油	0.7	6	こしょう	0.01		こしょう	0.01		こしょう	0.01				
	鶏肉	30	1	* カレールウ(ハウス)	8	5	たけのこ水煮	20	4	* しょうゆ(うす口)	7		(冷)チキンウィンナー	20	1	塩	0.3		厚揚げ	30	1	こんにやく(板)	20	5	たまねぎ	20	4	(冷)カット豆腐	100	1	豚ひき肉	15	1	豚肉	20	1			
	里芋	30	5	ウスターソース	3		チンゲン菜	20	3	だしの素	1		キャベツ	15	4	ごま油	0.5	6	にんじん	20	3	さとう	4	5	* チキンコンソメ	3.5		にんにく	0.3	4	はくさい	60	4	はくさい	60	4			
	にんじん	20	3	* 牛乳	1本	2	干しいたけ	0.5	4	* 牛乳	1本	2	たまねぎ	10	4	* 牛乳	1本	2	にんじん	20	3	キャベツ	20	4	塩	0.05		ごま油	1	6	たまねぎ	20	4	たまねぎ	20	4			
	たけのこ水煮	20	4	ちりめんじゃこ	6	2	* 中華スープの素	0.6		* (冷)コロッケ	1個	5	にんじん	10	3	切干大根	8	4	* しょうゆ(濃口)	4		さとう	4	5	* チキンコンソメ	3.5		ごま油	1	6	にんじん	15	3	にんじん	15	3			
	ごぼう	15	4	海藻ミックス(乾燥)	0.5	2	* しょうゆ(うす口)	2.5		油	4	6	(冷)スイートコーン	10	4	にんじん	5	3	みりん(本みりん)	1		だしの素	1		こしょう	0.01		ごま油	1	6	たまねぎ	40	4	にんじん	15	3			
	れんこん	20	4	キャベツ	30	4	でんぷん	2	5	豚肉	15	1	大豆(国産)ゆで	10	1	(冷)ブロッコリー	20	3	油あげ(薄あげ)	8	1	だしの素	1		* 角チーズ	1個	2	たまねぎ	40	4	しめじ	10	4	しめじ	10	4			
	こんにやく(板)	15	5	(冷)ブロッコリー	15	3	水	0		* 手延そうめん(乾)	8	5	トマト水煮(缶)	30	3	(冷)スイートコーン	10	4	たまねぎ	10	4	ウスターソース	0.5		アセロラゼリー	1個	4	にんじん	15	3	たけのこ水煮	10	4	* 牛乳	40	2	* 牛乳	40	2
	(冷)スクールちくわ	20	1	* 和風ドレッシング	1個	6				油あげ(薄あげ)	10	1	ウスターソース	0.5		油あげ(薄あげ)	8	1	* チキンコンソメ	3								干しいたけ	1	4	* クリームシチューの素	10	5	* クリームシチューの素	10	5			
	さとう	5	5	* ヨーグルト	1個	2				たまねぎ	10	4	塩	0.05		(冷)カット豆腐	30	1	塩	0.05								ねぎ	8	4	* スキムミルク	4	2	* スキムミルク	4	2			
	* しょうゆ(濃口)	5.5								にんじん	5	3	こしょう	0.03		油あげ(薄あげ)	8	1	じゃがいも	30	5							トウバンジャン	0.3		塩	0.05		塩	0.05				
	だしの素	1.5								ねぎ	4	4	オリーブ油	0.5	6	じゃがいも	30	5	にんじん	10	3							* しょうゆ(濃口)	1		こしょう	0.01		こしょう	0.01				
みりん(本みりん)	1								干しいたけ	0.4	4				たまねぎ	20	4	たまねぎ	20	4							* 中華スープの素	1		赤みそ	4	1	赤みそ	4	1				
油	0.5	6							だしパック	3					干しいたけ	0.5	4	みそ	12	1							さとう	3	5	さとう	3	5	さとう	3	5				
									塩	少々					だしパック	3											でんぷん	3	5	でんぷん	3	5	でんぷん	3	5				

6群⇒◆赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ \*:アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

Table with columns for dates (24日, 26日, 29日, 30日, 31日) and rows for ingredients and quantities. Includes regional icons for Saitama, Kumamoto, and Osaka.

材料名および使用量 (g)

今年のテーマは

『全国の郷土料理特集!!～紙幣の人とつながりのある郷土料理を味わおう～』
令和6年度にお礼が約20年ぶりに変わります。給食では、新しく描かれる人物や現在と過去に描かれていた人物にゆかりのある郷土料理が登場します。

1月24日～30日は、全国学校給食週間!

日本の学校給食の歴史を知ろう

学校給食の起源は、明治22年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。

その後、全国へと広がりましたが、一時戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから学校給食の再開を求める声が高まり、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22年1月に給食が再開しました。

時代の流れととも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。



★昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。
★昭和29(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。

一人一食当たりの平均給与栄養量
エネルギー 818 kcal
たんぱく質 31.4 g
脂質 27.1 g
カルシウム 423 mg
鉄 3.8 mg
ビタミンA 379 µg
ビタミンB1 0.60 mg
ビタミンB2 0.61 mg
ビタミンC 31 mg

昭和22年ごろの給食
トマトシチュー・ミルク
Illustration of a tomato stew and a glass of milk.



昭和25年ごろの給食
コッペパン・ミルク・カレーシチュー
Illustration of a slice of bread, a glass of milk, and a bowl of curry.

昭和40年代ごろの給食
ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン
Illustration of a plate of spaghetti, a glass of milk, a salad, and a pudding.

昭和50年代ごろの給食
カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ
Illustration of a plate of curry rice, a glass of milk, a bowl of salted cabbage, and a banana.

集中力を高める食事とは?

勉強を効率よく進めるには、早寝・早起をし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがおすすめです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することがやる気や集中力を高めることにつながります。また脳を活性化するには、よく噛むことも大切です。

果物 主食 主菜 副菜
牛乳・乳製品
給食の組み合わせを参考にし、よくかんで食べましょう。

Energy/Protein/Fat table for each day: 804kcal 29.5g 25.1g, 806kcal 33.1g 25.8g, 805kcal 28.1g 26.0g, 834kcal 34.0g 30.5g, 803kcal 33.1g 29.1g

6群⇒赤:1群(たんぱく質)2群(無機質 カルシウム・鉄):主に体の組織を作る ◆緑:3群(カロテン等)4群(ビタミンCなど):主に体の調子を整える ◆黄:5群(炭水化物)6群(脂質):主にエネルギーになる

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ \*:アレルギー(卵乳、小麦を含む食材)