

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	* 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	* 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	* (冷)肉シューマイ	2個	1	* (冷)肉シューマイ	2個	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	きなこ	7	1	さとう	3	5	ごまつな	35	3									
	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	さとう	3	5	塩	0		にんじん	8	3	たまねぎ	20	4						
	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	* 牛乳	1本	2	(冷)スイートコーン	5	4	油	0.5	6	油	0.5	6						
	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	* しょうゆ(濃口)	2		酢	2		ウスターソース	1		ごまつな	35	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	にんじん	15	3	酢	2		ウスターソース	1		ごまつな	35	3			
	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		厚揚げ	30	1	にんじん	15	3	にんじん	15	3	さとう	1.5	5	ごま(すりごま)	0.4	6	ごまつな	35	3			
	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		ごま油	0.5	6	こんにやく(板)	20	5	じゃがいも	45	5	* (冷)つくね串	2本	1	* しょうゆ(濃口)	2		ごまつな	35	3			
	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	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	さとう	4	5	たまねぎ	20	4	たまねぎ	20	4	ごま油	0.7	6	ごまつな	35	3			
	にんじん	20	3	油	0.5	6	干しいたけ	0.5	4	* 牛乳	1本	2	たまねぎ	10	4	切干大根	8	4	* 牛乳	1本	2	さとう	4	5	キャベツ	20	4	キャベツ	20	4	ごま油	0.7	6	ごまつな	35	3			
	たけのこ水煮	20	4	* 牛乳	1本	2	* 中華スープの素	0.6		* (冷)コロッケ	1個	5	にんじん	10	3	にんじん	5	3	* しょうゆ(濃口)	4		* しょうゆ(濃口)	4		* チキンコンソメ	3.5		塩	0.05		* チキンコンソメ	3.5		豚ひき肉	15	1	ごまつな	35	3
	ごぼう	15	4	ちりめんじゃこ	6	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	10	3	みりん(本みりん)	1		だしの素	1		ごま油	0.05		ごま油	0.05		ごまつな	35	3	ごまつな	35	3			
	れんこん	20	4	海藻ミックス(乾燥)	0.5	2	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	0.5	6	たまねぎ	20	4	こしょう	0.01		* 角チーズ	1個	2	ごまつな	35	3	ごまつな	35	3			
	こんにやく(板)	15	5	キャベツ	30	4	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	* ドレッシング(ごま)	1袋	6	さとう	4	5	アセロラゼリー	1個	4	ごまつな	35	3	ごまつな	35	3	ごまつな	35	3			
	(冷)スクールちくわ	20	1	(冷)ブロッコリー	15	3				油あげ(薄あげ)	10	1	ウスターソース	0.5		(冷)カット豆腐	30	1				だしの素	1								ごまつな	35	3	ごまつな	35	3			
	さとう	5	5	* 和風ドレッシング	1個	6				たまねぎ	10	4	* チキンコンソメ	3		油あげ(薄あげ)	8	1				油	0.5	6							ごまつな	35	3	ごまつな	35	3			
	* しょうゆ(濃口)	5.5		* ヨーグルト	1個	2				にんじん	5	3	塩	0.05		じゃがいも	30	5				アセロラゼリー	1個	4							ごまつな	35	3	ごまつな	35	3			
	だしの素	1.5								ねぎ	4	4	こしょう	0.03		にんじん	10	3													ごまつな	35	3	ごまつな	35	3			
みりん(本みりん)	1								干しいたけ	0.4	4	オリーブ油	0.5	6	たまねぎ	20	4													ごまつな	35	3	ごまつな	35	3				
油	0.5	6							だしパック	3					干しいたけ	0.5	4													ごまつな	35	3	ごまつな	35	3				
									* しょうゆ(うす口)	4					みそ	12	1													ごまつな	35	3	ごまつな	35	3				
									塩	少々					だしパック	3														ごまつな	35	3	ごまつな	35	3				

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)

エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
827kcal 30.0g 19.6g	823kcal 27.8g 19.9g	810kcal 31.2g 31.5g	821kcal 28.1g 28.7g	812kcal 32.0g 31.5g	817kcal 35.2g 25.6g	834kcal 29.4g 24.3g	801kcal 35.4g 29.4g	855kcal 30.0g 27.8g	818kcal 34.6g 31.1g	

日曜	25日(木)	東京都	26日(金)	熊本県	29日(月)	奈良県	30日(火)	大阪府	31日(水)
献立名	ごはん 牛乳 天ぷら 煮込みおでん 胚芽ふりかけ		たこ飯 牛乳 味付つくね つぼん汁 豆乳プリン		ごはん 牛乳 ミンチカツ 大和まなのソテー あすか汁 つけもの		米粉パン 牛乳 お好み焼き きつねうどん		ごはん 牛乳 にしんの照り煮 ほうれん草のミモザ風 豚汁 味付小魚
材料名および使用量 (g)	米 100 5 * 牛乳 1本 2 さつまいも 1切 5 カットかぼちゃ 1個 3 * てんぷら粉 10 5 油 4 6 豚肉 20 1 平天 20 1 * (冷)ブチはんぺん 12 1 (冷)スクールちくわ 30 1 厚揚げ 20 1 じゃがいも 30 5 こんにやく(板) 15 5 にんじん 10 3 だいこん 40 4 さとう 3 5 みりん(本みりん) 1.5 1.5 酒 1.5 1.5 * しょうゆ(濃口) 6 6 だし 1.5 1.5 水 35 35 * 胚芽ふりかけ 1袋 1袋		あつという米 70 5 アルファ化もち米 20 5 水 115 115 たこ(まだこ)ゆで 20 1 にんじん 10 3 * しょうゆ(うす口) 6 6 酒 3 3 みりん(本みりん) 2 2 だし 1 1 * 牛乳 1本 2 * (冷)平つくね 1個 1 鶏肉 15 1 (冷)焼き豆腐 20 1 油あげ(薄あげ) 10 1 (冷)スクールちくわ 10 1 だいこん 20 4 にんじん 15 3 ごぼう(さきがき) 5 4 干しいたけ 0.5 4 ねぎ 3 4 * しょうゆ(うす口) 4 4 みりん(本みりん) 1 1 だしパック 3 3 塩 0.05 0.05 (冷)豆乳プリン 1個 1		米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)ミンチカツ 1個 1 油 3 6 大和まな 30 3 豚肉 10 1 油 1 6 オイスターソース 1 1 塩 0.3 0.3 こしょう 0.01 0.01 鶏肉 15 1 (冷)カット豆腐 30 1 里芋(味間芋) 20 5 はくさい 20 4 にんじん 15 3 ねぎ 4 4 えのきたけ 5 4 みそ 11 1 豆乳(調整) 25 1 だしパック 3 3 きざみたくあん 10 4		* 米粉パン 1個 5 * 牛乳 1本 2 (冷)お好みバーグ 1個 1 油 4 6 トンカツソース 1袋 1袋 * (冷)うどん 80 5 油あげ 0.5枚 1 さとう 3 5 * しょうゆ(うす口) 3 3 だし 0.3 0.3 かまぼこ 5 1 はくさい 15 4 にんじん 5 3 えのきたけ 10 4 ねぎ 5 4 * しょうゆ(うす口) 4 4 だしパック 2 2 みりん(本みりん) 1 1 塩 0 0		米 100 5 * 牛乳 1本 2 * (冷)にしん照り煮 1個 1 * (冷)ほうれん草 30 3 * (冷)スクランブルエッグ 20 1 油 1 6 塩 0.4 0.4 こしょう 0.01 0.01 豚肉 18 1 (冷)カット豆腐 25 1 油あげ(薄あげ) 10 1 こんにやく(突き) 8 5 だいこん 20 4 にんじん 10 3 ねぎ 4 4 みそ 10 1 だしパック 3 3 味付小魚 1個 2



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	820 kcal	ビタミンA	396 μg
たんぱく質	31.4 g	ビタミンB1	0.63 mg
脂質	26.8 g	ビタミンB2	0.62 mg
カルシウム	440 mg	ビタミンC	31 mg
鉄	3.9 mg		

昭和22年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。



昭和25年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

昭和40年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

昭和50年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

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・早起きをし、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 (汁物含む)

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。

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。



エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質	エネルギー/たんぱく質/脂質
830kcal 29.0g 21.0g	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)