

日・曜	8日(水)			9日(木)			10日(金)			14日(火)			15日(水)			16日(木)			17日(金)			20日(月)			21日(火)			23日(木)					
献立名	ごはん 牛乳 ぶりカツ 大根なます 大和の雑煮			麦ごはん 牛乳 シューマイ こまつなの中華あえ マーボー豆腐			米粉パン 牛乳 ミートスパゲティ ツナサラダ アセロラゼリー			味付パン コーヒー牛乳 てりやきハンバーグ 野菜炒め マカロニスープ			ごはん 牛乳 白身魚のチリソース ゆでブロッコリー 卵スープ 豆乳プリン			煮込み五目飯 牛乳 ミンチカツ かす汁			バターパン 牛乳 ウインナー ひじきのサラダ ポトフ 味付小魚			ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き 小松菜のふりかけ すまし汁			キャラメル揚げパン 牛乳 味付つくね 白菜のクリーム煮			ごはん 牛乳 さばのみそ煮 かしわのすき焼き 奈良のはちみつ大豆					
材 料 名 お よ び 使 用 量 (g)	米	100	5	麦ごはん	100	5	* 米粉パン	1個	5	* 味付パン	1個	5	米	100	5	あっという米	65	5	* バターパン	1個	5	米	100	5	* 規格パン	1個	5	米	100	5			
	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	アルファ化もち米	15	5	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	油	4	6	* 牛乳	1本	2			
	* (冷)ぶりカツ	1個	1	* (冷)シューマイ	2個	1	* スパゲティ(ハーフ)	40	5	ミルメーク(コーヒー)	1袋	5	* (冷)白身魚フライ	1個	1	水	115		(冷)ボークウインナー	2本	1	豚肉	50	1	ミルメーク(キャラメル)	7		* (冷)さばのみそ煮	1個	1			
	油	3	6	こまつな	35	3	豚ひき肉	20	1	(冷)ハンバーグ	1個	1	油	3	6	鶏肉	15	1	トマトケチャップ	6	3	たまねぎ	40	4	* 牛乳	1本	2	鶏肉	25	1			
	切干大根	5	4	にんじん	5	3	たまねぎ	20	4	さとう	1.5	5	にんにく	0.5	4	にんじん	13	3	干しひじき	1	2	さとう	3	5	* (冷)平つくね	1個	1	高野豆腐 角切	11	1			
	にんじん	5	3	(冷)スイートコーン	5	4	にんじん	15	3	* しょうゆ(濃口)	3		しょうが	0.5	4	ごぼう(ささがき)	13	4	さとう	0.5	5	みりん(本みりん)	3		豚肉	15	1	はくさい	50	4			
	さとう	6	5	* しょうゆ(うす口)	4		(冷)ほうれん草	10	3	みりん(本みりん)	3		トウバンジャン	0.1		こんにゃく(突き)	13	5	* しょうゆ(うす口)	0.5		酒	3		はくさい	50	4	たまねぎ	20	4			
	酢	5		酢	2.5		トマトケチャップ	18	3	水	6		トマトケチャップ	15	3	(冷)スクールちくわ	20	1	キャベツ	35	4	* しょうゆ(濃口)	5		にんじん	15	3	にんじん	15	3			
	塩	0.1		さとう	3	5	ウスターソース	1		でんぷん	0.3	5	さとう	2	5	酒	1		(冷)スイートコーン	8	4	しょうが	2	4	たまねぎ	20	4	系こんにゃく	20	5			
	煮込み餅	30	5	ごま(すりごま)	0.5	6	* 粉チーズ	3	2	こまつな	35	3	* しょうゆ(濃口)	2		* しょうゆ(うす口)	7		* ごまドレッシング	8	6	油	0.5	6	(冷)ほうれん草	15	3	* 焼きふ、	3	5			
	鶏肉	15	1	(冷)カット豆腐	100	1	スープストック	2		たまねぎ	10	4	みりん(本みりん)	3		だしの素	1		豚肉	10	1	こまつな	35	3	* 牛乳	20	2	ねぎ	10	4			
	里芋	15	5	豚ひき肉	15	1	油	1	6	にんじん	7	3	でんぷん	1	5	* 牛乳	1本	2	大豆(国産) ゆで	20	1	ちりめんじゃこ	4	2	* クリームシチューの素	10	5	さとう	5	5			
	(冷)ほうれん草	10	3	にんにく	0.3	4	塩	0.05		(冷)スイートコーン	5	4	油	0.5	6	* (冷)ミンチカツ	1個	1	にんじん	15	3	ごま(いりごま)	1	6	* スキムミルク	8	2	みりん(本みりん)	3				
	にんじん	10	3	ごま油	1	6	こしょう	0.01		油	0.5	6	水	10		油	3	6	さつまいも	30	5	さとう	0.5	5	塩	0.05		* しょうゆ(濃口)	8				
	(冷)カット豆腐	20	1	たまねぎ	40	4	ツナ水煮	10	1	塩	0.1		(冷)ブロッコリー	40	3	トンカツソース	1袋		たまねぎ	20	4	* しょうゆ(うす口)	0.7		こしょう	0.02		油	0.5	6			
	みそ	12	1	にんじん	15	3	にんじん	5	3	こしょう	0.01		* (冷)きんし卵	20	1	豚肉	15	1	キャベツ	40	4	ごま油	0.6	6				奈良のはちみつ大豆	1袋	1			
	だしパック	3		たけのこ水煮	10	4	キャベツ	35	4	* マカロニ(乾)	8	5	(冷)カット豆腐	30	1	(冷)カット豆腐	30	1	* チキンコンソメ	3		酒	0.5										
	きなこ	5	1	干しいたけ	1	4	(冷)スイートコーン	10	4	豚肉	20	1	豚肉	10	1	だいこん	20	4	塩	0.05		(冷)カット豆腐	30	1									
	さとう	2	5	ねぎ	8	4	ドレッシング白	8	6	にんじん	10	3	たまねぎ	10	4	にんじん	10	3	こしょう	0.02		油あげ(薄あげ)	10	1									
				トウバンジャン	0.3		アセロラゼリー	1個	4	たまねぎ	20	4	にんじん	5	3	油あげ(薄あげ)	10	1	* 味付小魚	1個	2												
				* しょうゆ(濃口)	1					キャベツ	30	4	えのきたけ	5	4	しめじ	10	4															
				* 中華スープの素	1					* チキンコンソメ	3		スープストック	3		ねぎ	4	4															
				赤みそ	4	1				塩	0.05		(冷)豆乳プリン	1個	1	みそ	11	1															
				さとう	3	5				こしょう	0.01					酒かす	6																
				でんぷん	3	5										だしパック	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)

日・曜	24日(金)			27日(月)			28日(火)			29日(水)			30日(木)			31日(金)		
献立名	米粉パン			パエリア			味付パン			ごはん			ごはん			コッペパン		
	牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			牛乳			大豆チョコ		
	お好み焼き			スパニッシュオムレツ			春巻き			キーマカレー			揚げギョーザ			牛乳		
	きつねうどん			コーンクリームスープ			ツナとほうれん草のあえ物			野菜サラダ			チャプチェ			鶏の照焼き		
			チーズ			フォーガー			ヨーグルト			キムチチゲ			ポークビーンズ			
材料名および使用量（g）	* 米粉パン	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
	* 牛乳	1本	2	もち玄米	15	5	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 牛乳	1本	2	* 大豆チョコ	1袋	6
	(冷)お好みバーグ	1個	1	水	110		* (冷)春巻き	1個	1	豚ひき肉	55	1	* (冷)ギョーザ	3個	1	* 牛乳	1本	2
	油	4	6	鶏肉	15	1	油	2	6	大豆(国産) ゆで	25	1	油	3	6	(冷)鶏照焼き	1個	1
	トンカツソース	1袋		(冷)カットいか	5	1	ツナ油漬	10	1	にんじん	15	3	牛肉	10	1	豚肉	10	1
	* (冷)うどん	80	5	たまねぎ	20	4	(冷)ほうれん草	30	3	たまねぎ	20	4	さとう	0.5	5	大豆(国産) ゆで	50	1
	油あげ(枚)薄あげ	0.5枚	1	青ピーマン	5	3	にんじん	5	3	しょうが	0.5	4	* しょうゆ(濃口)	1		じゃがいも	45	5
	さとう	3	5	赤ピーマン	5	3	* しょうゆ(うす口)	3		にんにく	0.5	4	酒	0.8		たまねぎ	40	4
	* しょうゆ(うす口)	3		カレー粉	0.2		さとう	2.5	5	さとう	3	5	ごま油	0.8	6	にんじん	20	3
	だしの素	0.3		にんにく	0.5	4	酢	2		* しょうゆ(濃口)	3		にんにく	0.3	4	トマトケチャップ	12	3
	かまぼこ	5	1	* チキンコンソメ	3		ごま(いりごま)	1	6	酒	1.3		にんじん	5	3	ウスターソース	2	
	にんじん	5	3	塩	0.05		鶏肉	20	1	トマトケチャップ	3	3	たまねぎ	10	4	スープストック	1	
	えのきたけ	10	4	こしょう	0.02		たまねぎ	10	4	カレー粉	3		(冷)ほうれん草	5	3	さとう	0.5	5
	ねぎ	5	4	オリーブ油	1	6	にんじん	5	3	塩	0.05		春雨	5	5	油	0.5	6
	* しょうゆ(うす口)	4		* 牛乳	1本	2	キャベツ	20	4	油	1	6	ごま(いりごま)	1	6			
	だしパック	3		* (冷)スパニッシュオムレツ	1個	1	チンゲン菜	10	3	キャベツ	35	4	さとう	1	5			
	みりん(本みりん)	1		トマトケチャップ	6	3	フォー	10		(冷)ブロッコリー	10	3	* しょうゆ(濃口)	2.5				
	塩	0		豚肉	20	1	* しょうゆ(うす口)	4		にんじん	5	3	水	10				
				たまねぎ	40	4	塩	0.05		ドレッシング白	8	6	豚肉	20	1			
				にんじん	15	3	酒	0.6		* ヨーグルト	1個	2	厚揚げ	30	1			
				(冷)スイートコーン	10	4	* 中華スープの素	0.6					白菜キムチ	20	4			
				クリームコーン(缶)	30	4	こしょう	0.01					はくさい	10	4			
				* 牛乳	20	2							たまねぎ	20	4			
				* クリームシチューの素	8	5							にら	5	3			
			* スキムミルク	8	2							えのきたけ	10	4				
			油	0.5	6							赤みそ	2	1				
			こしょう	0.01								* しょうゆ(濃口)	1					
			* 角チーズ	1個	2							* 中華スープの素	1					
												ごま油	1	6				

今年のテーマは

『大阪・関西万博 ～参加国の料理を食べよう!～』

2025年4月13日から大阪・関西万博が開催します。給食では、万博に参加する国の料理が登場します。



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	エネルギー/たんぱく質/脂質
832kcal 33.9g 30.4g	819kcal 32.3g 27.4g	802kcal 29.7g 27.4g	800kcal 31.2g 24.2g	823kcal 27.2g 29.0g	884kcal 38.1g 29.4g

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)

ぜん こく がっ こう きゅうしょく しゅうかん

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体『LARA(アジア救済公認団体)』から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式がおこなわれたことから、この日を『学校給食感謝の日』としました。昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間は『全国学校給食週間』とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしたいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年

私立忠愛小学校で提供されたことされる給食。

戦後(昭和20~30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在

地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

災害時の食の備え

★非常食・日常食品・持ち歩き用品の3つを備えておきましょう。水と熱源は必需品です。

そのまま食べられる 非常食

アルファ化米、缶詰、レトルト食品、菓子類など

ローリングストックで備える 日常食品

お米、乾麺、乾物、日持ちの野菜・果物、調味料など

外出時の持ち歩き用品

飲料水、チョコレート・あめなどの菓子

1人1日3リットル

水は調理用も含めて1人1日3リットル必要とされています。できれば1週間分備えておくとう安心です。

カセットコンロとボンベがあれば、温かい料理を食べることができます。あらかじめ使い方を確認しておきましょう。

一人一食当たりの平均給与栄養量

エネルギー	827 kcal
たんぱく質	32.1 g
脂質	27.1 g
カルシウム	408 mg
鉄	3.9 mg
ビタミンA	457 μg
ビタミンB1	0.66 mg
ビタミンB2	0.64 mg
ビタミンC	29 mg