

実施日 日 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
9 金	【人日の節句給食】 牛乳 七草風うどん 糸寒天のサラダ 白玉しるこ	牛乳 鶏肉 油揚げ 糸寒天 くきわかめ あずき	うどん 白玉粉 さとう 油	にんじん こまつな かぶ だいこん せり はくさい 長ねぎ もやし たまねぎ	647	22.4
13 火	【6年生考案献立】 牛乳 炊き込みご飯 ぶりの照り焼き 冬野菜のサラダ 冬野菜のみそ汁	牛乳 ぶり 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	米 麦 じゃがいも さとう ごま 油	にんじん ブロッコリー ごぼう 干しいたけ さやいげん しょうが たまねぎ はくさい だいこん 長ねぎ	631	26.6
14 水	発酵乳 カレーライス キャベツのサラダ デコボン	発酵乳 豚肉 ひよこ豆 チーズ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう 油	にんじん こまつな にんにく たまねぎ しょうが キャベツ もやし デコボン	637	19.3
15 木	【6年生考案献立】 牛乳 きなこ揚げパン わかめサラダ 白菜とかぶのスープ 豆乳ゼリー	牛乳 鶏肉 卵 豆乳 生クリーム わかめ きなこ 寒天	コッパン 片栗粉 さとう ごま 油	にんじん こまつな もやし キャベツ たまねぎ しょうが 長ねぎ 干しいたけ はくさい かぶ 黄桃	666	25.8
16 金	牛乳 麦ご飯 家常豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 春雨 片栗粉 さとう ごま 油	にんじん ビーマン にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが キャベツ 長ねぎ きゅうり もやし きくらげ	670	25.7
19 月	【6年生考案献立】 牛乳 シーフードパスタ 赤い野菜サラダ ブロッコリーと豆のスープ りんごゼリー	牛乳 ベーコン えび いか ひよこ豆 えんどう豆 赤いんげん豆 チーズ 寒天	スパゲッティ さとう バター 油	にんじん こまつな パセリ ブロッコリー ホールトマト ミントマット にんにく たまねぎ キャベツ マッシュルーム セロリー りんごジュース	624	25.9
20 火	【6年生考案献立】 牛乳 さつまいもご飯 めかじきの香味焼き きんぴらごぼう なめこ豆腐のみそ汁	牛乳 めかじき 豆腐 みそ	米 麦 さつまいも こんにやく さとう ごま 油	にんじん しょうが 長ねぎ ごぼう れんこん たまねぎ なめこ	600	24.1
21 水	牛乳 ご飯 すき焼き風煮物 切り干し大根のサラダ みかん	牛乳 豚肉 豆腐 するめ	米 麦 しらたき さとう 油	にんじん こまつな しゅんぎく はくさい えのきたけ 長ねぎ キャベツ 切り干しだいこん たまねぎ みかん	653	27.9
22 木	【6年生考案献立】 牛乳 シュガートースト 白菜のサラダ ブロッコリーのクリームシチュー りんご	牛乳 鶏肉 生クリーム	食パン じゃがいも 小麦粉 さとう バター 油	にんじん こまつな ブロッコリー たまねぎ にんにく マッシュルーム はくさい もやし りんご	673	22.6
23 金	牛乳 ご飯 洋風卵焼き 青菜と舞茸のソテー マカロニスープ	牛乳 卵 ハム ベーコン チーズ	米 麦 じゃがいも マカロニ 油	にんじん ほうれんそう グリンピース ホールコーン たまねぎ まいたけ チンゲン菜 セロリー キャベツ しょうが	662	24.3
26 月	【全国学校給食週間①】 牛乳 おにぎり 鮭の塩焼き 小松菜のお浸し みだくさん汁	牛乳 鮭 みそ	米 麦 じゃがいも	にんじん こまつな もやし だいこん たまねぎ 長ねぎ	606	26.1
27 火	【全国学校給食週間②】 牛乳 かわめうどん カリカリ煮干し 白菜のごま和え きなこ蒸しパン	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 煮干し わかめ きなこ みそ	うどん 小麦粉 さとう バター 油 ごま	にんじん こまつな 干しいたけ たまねぎ 長ねぎ もやし はくさい	688	27.7
28 水	【全国学校給食週間③】 牛乳 ご飯 納豆の包み揚げ 野菜の磯和え すまし汁	牛乳 納豆 豆腐 油揚げ のり みそ	米 麦 長芋 さとう 油	にんじん こまつな 梅干し かんぴょう キャベツ 切り干しだいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	626	22.5
29 木	【全国学校給食週間④】 牛乳 小松菜チャーハン 大根ひじきサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 卵 油揚げ ひじき ヨーグルト	米 麦 さとう ごま 油	にんじん こまつな しょうが 長ねぎ だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ 黄桃 みかん パイン りんご	626	19.0
30 金	【全国学校給食週間⑤】 牛乳 ひすいコロッケバーガー くきわかめサラダ 五目スープ	牛乳 豚肉 青大豆 くきわかめ	丸パン じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう 油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし しょうが たけのこ 干しいたけ	645	24.3
1月分 一日あたりの平均					644	24.3
3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準					640	24.0

◎ 学校行事等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

## 1月24日～30日は全国学校給食週間です！

**明治22年**



おにぎり・焼き魚・漬物

山形県の私立忠愛小学校で出されたとされる給食

**昭和初期**



胚芽米飯・すいとん・漬物

胚芽米のご飯と、きな粉とサクラエビの入ったすいとんで、

**昭和30年代**



パン・ミルク・カレーシチュー

当時、子どもたちに大人気だったケジラ肉の入ったカレーシ

**昭和40年代**



ソフトめん  
ミートソース・フライドポテト・ミルク・桃缶

「ソフトめん」は、給食のために開発されためん

学校給食が始まったのは、明治22年、山形県鶴岡市の小学校で、貧しくて弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが始まりとされています。それから全国へと広がりました。昭和16年に太平洋戦争が起り、日本中で食べ物不足のために給食は中止になりました。戦後、昭和21年12月24日に戦時中中断されていた学校給食が再開され、学校給食記念日となりました。しかしこの日は学校が冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日～30日を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について関心を高め、理解してもらうための期間としました。

学校給食は当初、子どもたちの空腹を満たし、栄養状態を改善するものでした。しかし食べものに困らなくなった現在では、子どもたちが自分自身で健康を考えた食事ができるように、食生活のお手本となるような「教材」としての役割を給食は担っています。