

日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
11	水	○	春の七草あなかけご飯	ポイル野菜のゆかり和え 大納言入り米粉まっ茶蒸しパン	牛乳, 豚肉, 油揚げ, かつお, 豆乳	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉, 甘納豆	にんじん, ごぼう, しめじ, こまつな, かぶ, だいこん, せり, キャベツ, もやし, ゆかり	708 kcal 23.7 g
給食開始・春の七草給食(人日の節句は7日)								
12	木	○	チキンライス	パリパリポテトの野菜サラダ キャベツスープ	牛乳, 鶏肉, 豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも, さとう	トマトジュース, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, こまつな, もやし, セロリ, キャベツ, にんにく	604 kcal 22.7 g
13	金	○	ぶた肉のうま煮丼	かぶの三色漬け 白玉しるこ	牛乳, 豚肉, かつお, あずき	米, 麦, 油, こんにやく, さとう, 白玉粉	ごぼう, しょうが, にんじん, たまねぎ, はくさい, 長ねぎ, かぶ, レモン	635 kcal 23.6 g
鏡開きメニュー(鏡開きは11日)								
16	月	○	とりめし	メヒカリのから揚げ 切干大根のさっぱりサラダ ざぶ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, かつお, メヒカリ, かまぼこ	米, 麦, 油, さとう, 油, 片栗粉, ごま油, こんにやく, じゃがいも	干しいたけ, にんじん, さやいんげん, もやし, きゅうり, 切干大根, えのきたけ, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	606 kcal 26.5 g
郷土料理(宮崎県)								
17	火	○	麦ご飯	ツナとひじきのふりかけ とり肉と野菜のうま煮 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳, ひじき, ツナ, 鶏肉, みそ, かつお, 豆腐, わかめ	米, 麦, 油, さとう, こんにやく, じゃがいも	しょうが, 干しいたけ, にんじん, ごぼう, たけのこ, さやいんげん, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな	629 kcal 25.8 g
18	水	○	ショートニングパン	ピエスカピッツァ ポイル野菜 シヨルバ	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉	ショートニングパン, 油, パン粉, さとう, じゃがいも	たまねぎ, にんにく, キャベツ, 赤パプリカ, セロリ, にんじん, ホールトマト, レモン, パセリ	614 kcal 27.6 g
世界の料理(モンテネグロ)								
19	木	○	豚キムチ丼	トックスープ チョコタッフィ	牛乳, 豚肉, 豆腐, 鶏肉	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉, ごま油, ごま, トック	にんにく, 長ねぎ, たまねぎ, にんじん, キャベツ, 白菜キムチ, もやし, たら, しょうが, はくさい, だいこん, こまつな	713 kcal 31.6 g
20	金	○	シーフードトマトクリームパスタ	コロコロポテトの野菜サラダ いちご	牛乳, ベーコン, あさり, えび, いか, 生クリーム, チーズ	スパゲッティ, オリーブ油, 油, バター, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, しめじ, ホールトマト, パセリ, にんじん, こまつな, キャベツ, いちご	591 kcal 25.3 g
23	月	○	ツナコーンピラフ	れんこんチップスサラダ 野菜スープ つぶつぶみかんゼリー	牛乳, ツナ, ベーコン, 鶏肉, 寒天	米, 麦, 油, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム缶, ホールコーン, こまつな, キャベツ, れんこん, セロリ, オレンジジュース, みかん缶	679 kcal 22.8 g
お誕生給食								
24	火	○	セルフ塩にぎり	塩ざけ 白菜の漬物 豚汁	牛乳, 鮭, かつお, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 麦, ごま油, 油, こんにやく	はくさい, こまつな, にんじん, しょうが, ごぼう, だいこん, たまねぎ, 長ねぎ	594 kcal 29.4 g
給食タイムトンネル① 明治22年								
25	水	○	五色ご飯	栄養みそ汁 りんご	牛乳, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, 大豆, かつお, 鶏肉	米, 麦, さつまいも, 油, こんにやく, さとう, 白玉粉	にんじん, 干しいたけ, しょうが, たまねぎ, だいこん, はくさい, こまつな, りんご	631 kcal 20.7 g
給食タイムトンネル② 大正12年								
26	木	○	麦ご飯	さわらのつけ焼き ほうれん草の米粉クリーム煮	牛乳, さわら, 鶏肉, みそ, 豆乳	米, 麦, 油, じゃがいも	しょうが, たまねぎ, にんじん, にんにく, とうもろこし, クリームコーン, マッシュルーム, ほうれん草	637 kcal 30.5 g
給食タイムトンネル③ 昭和2年								
27	金	○	ぶどうパン	くじらの竜田揚げ フレンチサラダ トマトスープ	牛乳, くじら肉, 豚肉, いんげん, まめ	ぶどうパン, 油, 片栗粉, さとう	しょうが, だいこん, りんご, にんにく, キャベツ, にんじん, こまつな, ホールコーン, たまねぎ, セロリ, ホールトマト	592 kcal 26.2 g
給食タイムトンネル④ 昭和27年								
28	土	○	カレーライス	コンビネーションサラダ	牛乳, 鶏肉, 豆乳, ひよこまめ, ツナ	米, 麦, 油, じゃがいも, さとう	にんにく, たまねぎ, にんじん, しょうが, ホールコーン, もやし, キャベツ, こまつな	669 kcal 27.2 g
学校公開日								
給食タイムトンネル⑤ 昭和51年								
31	火	○	もち入りきつねうどん	みそポテト きんかん	牛乳, かつお, 豚肉, 油揚げ, みそ	うどん, さとう, もち, スパゲッティ, 油, じゃがいも, 小麦粉, 片栗粉	干しいたけ, にんじん, 長ねぎ, ほうれん草, きんかん	684 kcal 25.2 g

※新型コロナウイルスの感染状況や食材の入荷状況、天候等の状況によって、給食実施や献立内容、使用食材が変更や中止になる場合があります。

全国学校給食週間が
はじまりまーす!



1月24日～30日は全国学校給食週間です。これは昭和25年度から始まった取組で、毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1月分 一日あたりの平均	642	26.2
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

昔の学校給食の一例

明治22年(132年前)	おにぎり・鮭の塩焼き・漬け物
大正12年(98年前)	五色ご飯・栄養みそ汁
昭和27年(69年前)	コッペパン・脱脂粉乳 くじらの竜田揚げ・千切りキャベツ・ジャム
昭和52年代(45年前～)	カレーライス・牛乳 果物・塩もみ・スープ



学校給食について知ろう!

日本の学校給食の歴史は、今から132年前の明治22(1889)年に、山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無料で提供したことが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争などの影響で中断されます。そして、戦後、昭和22年から支拂物資による給食が再開しました。いつも当たり前のように食べている給食の歴史や献立内容の移り変わりを見ましましょう!
天神小学校では、全国学校給食週間に合わせて、昔の学校給食を参考にした「タイムトンネル給食」を実施予定です。お楽しみに!