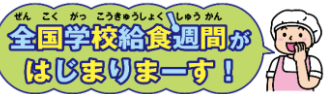


日	曜	牛乳	主食	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
10	水	○	春の七草あなかけご飯	芋入り米粉抹茶蒸しパン	牛乳, 豚肉, 油揚げ, 豆乳	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉	にんじん, ごぼう, しめじ, こまつな, かぶ, だいこん, せり	698 kcal 24.7 g
給食開始・春の七草給食 (人日の節句は7日)								
11	木	○	チキンピラフ	ホトトギス・ロケットのアンチパニック キャベツスープ	牛乳, ベーコン, 鶏肉, アンチョビ, 豚肉	米, 麦, 油, じゃがいも, オリーブ油	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, グリンピース, にんにく, ブロッコリー, セロリ, キャベツ, こまつな	603 kcal 23.8 g
12	金	○	焼き鳥井	かぶの三色漬け 白玉しるこ	牛乳, 鶏肉, あずき	米, 麦, 油, さとう, 片栗粉, 白玉粉	しょうが, たけのこ, 干しいたけ, 長ねぎ, かぶ, にんじん, レモン	683 kcal 26.9 g
鏡開きメニュー (鏡開きは11日)								
15	月	○	しょいめし	わかさぎの米粉レモン南蛮漬け キャベツと小松菜のお浸し 油揚げとかぶのみそ汁	牛乳, 鶏肉, 油揚げ, わかさぎ, みそ	米, 麦, 油, さとう, 油, 片栗粉	にんじん, 干しいたけ, ごぼう, レモン, 長ねぎ, キャベツ, こまつな, たまねぎ, かぶ	580 kcal 22.9 g
郷土料理 (滋賀県)								
16	火	○	ターメリックライス	豆のトマトシチュー 花野菜のごま酢和え	牛乳, 豚肉, いんげん豆, 大豆	米, 乳不使用マーガリン, 油, じゃがいも, さとう, ごま, ごま油	たまねぎ, にんじん, さやいんげん, カリフラワー, ブロッコリー, キャベツ	698 kcal 25.8 g
17	水	○	セサミパン	ソーセージ クヌーデル カルトツフェル・ズuppe	牛乳, ウィンナー, ベーコン, 鶏肉	セサミパン, じゃがいも, 乳不使用マーガリン, 油, ポテトフレーク	たまねぎ, パセリ, にんにく, にんじん, 長ねぎ	681 kcal 25.0 g
世界の料理 (ドイツ)								
18	木	○	麦ご飯	大豆と小魚の炒り煮 高野豆腐と野菜のうま煮 もやしと小松菜のごま和え	牛乳, 大豆, ちりめんじゃこ, 鶏肉, 昆布, 高野豆腐	米, 麦, 油, 片栗粉, さとう, こんにゃく, じゃがいも, ごま	ごぼう, にんじん, さやいんげん, りょくとうもやし, こまつな	652 kcal 28.1 g
19	金	○	開運もち入りきつねうどん	みそポテト きんかん	牛乳, 豚肉, 油揚げ, フランクフルト, 竹輪, みそ	うどん, さとう, もち, さつまいも, 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, ほうれんそう, きんかん	693 kcal 25.6 g
22	月	○	ねぎ塩ぶた井	トックスープ チョコタッフィ	牛乳, 豚肉, 鶏肉, 大豆	米, 麦, ごま油, 片栗粉, 油, トック, さとう	長ねぎ, にんにく, もやし, レモン, ブロッコリー, しょうが, にんじん, はくさい, だいこん, こまつな	692 kcal 30.7 g
お誕生給食								
23	火	○	アロス・Congri	フリホーレス・ネグロス キューバ風サラダ	牛乳, ささげ, ベーコン, 豚肉, 黒大豆, 豚肉, レンズ豆	米, 油, さとう	にんにく, たまねぎ, 赤パプリカ, パセリ, セロリ, ビーマン, キャベツ, きゅうり, にんじん	604 kcal 26.7 g
世界の料理 (キューバ)								
24	水	○	セルフ塩にぎり	白菜の漬物 塩ざけ 豚汁	牛乳, 鮭, 豚肉, 豆腐, みそ	米, 麦, ごま油, 油, こんにゃく	はくさい, こまつな, にんじん, ごぼう, しょうが, だいこん, たまねぎ, 長ねぎ	596 kcal 28.5 g
昔の学校給食① 明治22年頃								
25	木	○	五色ご飯	野菜の白和え 栄養みそ汁	牛乳, 鶏肉, ひじき, 油揚げ, 大豆, 豆腐, みそ	米, 麦, さつまいも, 油, こんにゃく, さとう, 白玉粉	にんじん, ほうれんそう, 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	647 kcal 23.2 g
昔の学校給食② 大正12年頃								
26	金	○	パンパン	くじらの竜田揚げ キャベツサラダ トマトスープ	牛乳, くじら肉, 豚肉, いんげん豆	パンパン, 油, 片栗粉, さとう, 油	しょうが, にんにく, だいこん, りんご, キャベツ, りょくとうもやし, にんじん, セロリ, たまねぎ, ホールトマト	632 kcal 33.4 g
昔の学校給食③ 昭和27年頃								
27	土	○	スパゲッティミートソース	フレンチサラダ りんご	牛乳, ベーコン, 豚肉, 豚ハ, 大豆, チーズ	スパゲッティ, 油, さとう	にんにく, セロリ, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, ホールトマト, パセリ, こまつな, りょくとうもやし, キャベツ, とうもろこし, りんご	615 kcal 27.5 g
昔の学校給食④ 昭和44年頃								
30	火	○	米粉のポークカレー	じゃこサラダ つぶつぶみかんゼリー	牛乳, 豚肉, レンズ豆, ちりめんじゃこ, 寒天	米, 麦, 油, じゃがいも, ごま, さとう, ごま油	にんにく, たまねぎ, にんじん, こまつな, キャベツ, オレンジジュース, みかん缶	715 kcal 26.7 g
昔の学校給食⑤ 昭和52年頃								
31	水	○	麦ご飯	ホキと根菜の揚げ煮 高野豆腐のみそ汁	牛乳, ホキ, 大豆, 高野豆腐, みそ	米, 麦, 片栗粉, さつまいも, 油, さとう, ごま	しょうが, ごぼう, にんじん, チンゲンサイ, たまねぎ, えのきたけ, キャベツ, こまつな	635 kcal 26.8 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。



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。

1月分 一日あたりの平均	653	26.8
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年から支援助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たい方はぜひ、天神小学校では、全国学校給食週間に合わせて、昔の献立を参考にした給食を提供する予定です。お楽しみに!