



日	主食	牛乳	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	行事食(七草、鏡開き) 七草うどん	○	竹輪の天ぷら 白玉ぜんざい	牛乳 かつお節 だし昆布 鶏肉 ちらしかまぼこ 油揚げ 焼き竹輪 あずき 豆腐	冷凍うどん 油 さとう 白玉粉	にんじん だいこん かぶ しめじ 長ねぎ	716 kcal 31.7 g
12木	大豆と昆布のごはん	○	鱈の照り焼き かぶのみそ汁 栗とりんごのきんとん	牛乳 大豆 油揚げ 刻み昆布 ぶり 出し昆布 かつお節 みそ	米 油 さとう でんぶん さつまいも くり	にんじん しょうが えのきたけ かぶ かぶ葉 りんご缶詰	670 kcal 28.7 g
13金	豚肉と玉ねぎの生姜焼き丼	○	わかめサラダ 夢オレンジ	牛乳 豚肉 わかめ	米 油 こんにやく さとう ごま油	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん キャベツ 夢オレンジ	568 kcal 20.6 g
16月	ごはん	○	鱈の西京焼き ひじきのごまドレサラダ 呉汁 <b>伊那市の食材(白ごま)</b>	牛乳 さわら 西京味噌 みそ ひじき かつお節 出し昆布 大豆 油揚げ	米 さとう 白ごま 油 じゃがいも	にんじん もやし だいこん こまつな えだまめ たまねぎ 長ねぎ	577 kcal 27.6 g
17火	シーフードスパゲッティ	○	ブロッコリーサラダ 米粉のりんごケーキ	牛乳 ベーコン 鶏肉 いか えび 豆乳	スパゲッティ 油 さとう でんぶん さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ 干しいたけ こまつな 赤パプリカ ブロッコリー キャベツ ホールコー ン りんご缶詰	626 kcal 26.4 g
18水	郷土料理(新潟) タレかつ丼(新潟)	○	じゃこと野菜のおひたし なめこのみそ汁 <b>伊那市の食材(なめこ)</b>	牛乳 豚肉 しらす干し かつお節 出し昆布 生揚げ みそ	米 油 小麦粉 パン粉 さとう	にんじん もやし キャベツ だいこん なめこ 長ねぎ こまつな	632 kcal 33.1 g
19木	チーズパン	○	ささみのレモン風味 マセドアンサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	チーズパン 油 さとう じゃがいも 油 ABCマカロニ	レモン果汁 にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ トマト ほうれんそう	602 kcal 29.4 g
20金	中華丼	○	春雨サラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 なたと 鶏肉 豆腐 わかめ	米 油 でんぶん ごま油 はるさめ さとう	にんにく しょうが 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ だいこん キャベツ こまつな えのきたけ	553 kcal 24.6 g
23月	ごはん	○	油淋鶏(ユウリンチー) ピリ辛れんこん かきたま汁	牛乳 鶏肉 焼き竹輪 かつお節 出し昆布 豆腐 卵	米 油 さとう ごま油 こんにやく でんぶん	にんにく しょうが 長ねぎ れんこん さやいんげん にんじん はくさい えのきたけ	653 kcal 26.3 g
24火	郷土料理(長崎) 長崎ちゃんぽん(長崎)	○	珍珠丸子(チェンジュワンズ) 切干大根のサラダ <b>伊那市の食材(こまつな)</b>	牛乳 豚肉 なたと 豆腐 みそ	冷凍ラーメン 油 ごま油 さとう でんぶん もち米 さとう	しょうが にんにく にんじん きくらげ もやし はくさい チンゲンサイ ホールコーン 長ねぎ たけのこ 干しいたけ こまつな 切干大根	582 kcal 19.8 g
25水	タイムスリップ給食 ごはん	○	鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし 豚汁 <b>伊那市の食材(ほうれん草)</b>	牛乳 鮭 粉かつお 出し昆布 かつお節 豆腐 豚肉 みそ	米 油	にんじん キャベツ ほうれんそう えのきたけ ごぼう だいこん 長ねぎ こまつな	554 kcal 30.4 g
26木	タイムスリップ給食 ミルクパン	○	くじらのケチャップソース和え コーンレッシングサラダ 白菜とかぶのクリームスープ	牛乳 くじら肉 ベーコン 牛 乳 生クリーム	油 じゃがいも でんぶん さとう 油 バター 小麦粉	しょうが にんじん キャベツ ブロッコリー たまねぎ クリームコーン はくさい かぶ グリーンピース	662 kcal 29.3 g
27金	郷土料理(東京都) ごはん	○	鯖の江戸甘みそ焼き 小松菜のごま和え ちゃんこ汁(東京都) <b>伊那市の食材(こまつな・白ごま)</b>	牛乳 さば 甘みそ 出し昆布 かつお節 鶏肉 焼き竹輪 鮭 生揚げ	米 白ごま さとう	もやし キャベツ こまつな にんじん だいこん はくさい えのきたけ 長ねぎ	589 kcal 30.9 g
28土	チキンカレーライス	○	フレンチサラダ いちご	牛乳 鶏肉 ピザチーズ	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも はちみつ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルー ム トマト キャベツ もやし きゅうり いちご	675 kcal 22.7 g
31火	タイムスリップ給食 白ごま揚げパン	○	冬野菜のクリームシチュー 大根とツナのサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム ツナ	油 ミルクパン さとう 白すりごま 油 バター 小麦粉 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん ホールコーン しめじ パセリ きゅうり もやし だいこん	708 kcal 25.1 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

1月分 一日あたりの平均	624 kcal 27.1 g
3・4年生 一人あたりの食事摂取基準	650 kcal 26.0 g

1月24日~30日は **学校給食について知ろう!**  
全国学校給食週間です

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

明治22年ごろ: おにぎり、塩ザケ、漬物

大正12年ごろ: 五色ごはん、栄養みそ汁

昭和17年ごろ: 煮いんげんのみそ汁

昭和22年ごろ: ミルク(脱脂粉乳)、トマトシチュー

昭和27年ごろ: コップパン、ミルク(脱脂粉乳)、豚肉の竜田揚げ、せん切りキャベツ、ジャム

昭和25年に、アメリカから奇蹟された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

昭和40年ごろ: ソフトめん、ミートソース、牛乳、フライボート、黄桃

昭和51年ごろ: カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コップパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

