

1月予定献立表

青木村立青木小学校

こんだては都合により変更することがあります。

日・曜	＜献立名＞		あかのなかまのたべもの	みどりのなかまのたべもの	きいろのなかまのたべもの	＜栄養価＞
	主食 主菜 副菜 汁物 その他	牛乳	おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子をとのえる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	たんぱく質 脂質 食塩相当量
			たんぱく質・無機質	ビタミン	炭水化物・脂質	
8 木	トマトスパゲティ	○	ベーコン、★えび、いか	にんにく、玉葱、トマト、ぶなしめじ、ピーマン	★スパゲティ、オリーブ油	676 kcal
	ごぼうチップス			ごぼう	かたくり粉、ひまわり油、三温糖	23.0 g
	レンコンとブロッコリーのサラダ			れんこん、だいこん、にんじん、ブロッコリー	ごま、ひまわりサラダ油、上白糖	24.5 g
	手作りりんごケーキ		★たまご、★ヨーグルト	りんご	上白糖、ひまわり油、米粉	1.7 g
9 金	ご飯	○			米、強化米	664 kcal
	焼き魚（さば文化干し）		さば			31.2 g
	のり和え		焼きのり、かつお	はくさい、こまつな		22.6 g
	煮込みおでん		ちくわ、★うずら卵、こんぶ	だいこん、にんじん	さといも、こんにゃく、三温糖	2.5 g
13 火	ホットドッグ	○	ウインナー	キャベツ	★コッペパン、マーガリン	657 kcal
	マカロニサラダ			にんじん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	★マカロニ、卵不使用マヨネーズ	27.5 g
	ポトフ		鶏肉	ごぼう、にんじん、だいこん、玉葱、ぶなしめじ、さやいんげん	ひまわりサラダ油、じゃがいも、三温糖	28.6 g
	果物（みかん）			みかん		3.0 g
14 水	ご飯	○			米、強化米	604 kcal
	白身魚の煮付け		カレイ（魚）	しょうが	中ざら糖	16.9 g
	紅白なます		糸かまぼこ	だいこん、にんじん	上白糖	9.9 g
	白玉雑煮		豆腐、なると	ねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな	白玉もち	2.1 g
	干し柿			かき		
15 木	コッペパン	○			★コッペパン	618 kcal
	大豆といりこの揚げ煮		大豆、いりこ		かたくり粉、ひまわり油、三温糖、ごま	28.8 g
	野菜サラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー	ごま、上白糖	22.6 g
	さつまいもシチュー		鶏肉、★牛乳（調理用）、★クリーム（乳脂肪）	玉葱、にんじん	さつまいも、★小麦粉、★無塩バター	2.2 g
16 金	ご飯	○			米、強化米	649 kcal
	鶏の山賊焼き		鶏肉、鶏肉	しょうが、玉葱、にんじん、りんごビュレ、にんにく	三温糖、かたくり粉、ひまわり油	26.3 g
	糸寒天サラダ		糸寒天	キャベツ、きゅうり、にんじん	ごま油、ごま	23.8 g
	白菜と大根のみそ汁		豆腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ		2.5 g
19 月	ご飯	○			米、強化米	649 kcal
	わかさぎのから揚げ		わかさぎ		かたくり粉、ひまわり油	26.5 g
	うの花の炒り煮		鶏肉、ちくわ、油揚げ、おから	しいたけ、にんじん、ねぎ	ひまわりサラダ油、三温糖	22.9 g
	かきたま汁		★たまご	玉葱、しいたけ、はくさい、えのきたけ、こまつな	かたくり粉	1.7 g
20 火	ソフト麺うどん風	○			★うどん風ソフト麺	712 kcal
	凍り豆腐の卵とじ		★たまご、凍り豆腐、鶏肉	玉葱、にんじん	三温糖	31.4 g
	おやき（野沢菜）				★おやき（野沢菜）	20.9 g
	肉うどん汁		豚肉、油揚げ	にんじん、えのきたけ、はくさい、ねぎ	三温糖	2.6 g
	果物（りんご）			りんご		
21 水	ご飯	○			米、強化米	686 kcal
	さばの梅味噌焼き		さば、さば、米みそ（淡色辛みそ）	うめ	三温糖	32.6 g
	納豆あえ		納豆、かつお	もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん		22.8 g
	みそ汁（大根）		凍り豆腐、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	だいこん、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、こまつな		2.6 g
	手作りりんごゼリーホイップのせ		★ホイップクリーム（乳脂肪）、寒天	レモン、りんご	上白糖	
22 木	ハムコーントースト	○	ロースハム、★チーズ	とうもろこし、パセリ	★食パン、卵不使用マヨネーズ	674 kcal
	鶏肉のトマトソース煮		鶏肉、★生クリーム	玉葱、トマトビュレ	三温糖	33.7 g
	もやしのカレーサラダ			もやし、にんじん、こまつな、とうもろこし	上白糖、ひまわりサラダ油	25.4 g
	チンゲンサイのスープ		鶏肉	玉葱、にんじん、チンゲンツアイ、しょうが	マロニー	3.9 g

日・曜	＜献立名＞		牛乳	あかのなかまのたべもの	みどりのなかまのたべもの	きいろのなかまのたべもの	＜栄養価＞
	主食 主菜 副菜 汁物 その他			おもに体をつくる もとなる食品	おもに体の調子をととのえる もとなる食品	おもにエネルギーの もとなる食品	たんぱく質・ 脂質 食塩相当量
				たんぱく質・無機質	ビタミン	炭水化物・脂質	
23 金	ご飯		○			米, 強化米	646 kcal
	レバーの唐揚げ			豚レバー	しょうが, にんにく	かたくり粉, ひまわり油	28.1 g
	干草あえ			★たまご	ほうれんそう, キャベツ, にんじん	ひまわりサラダ油, 上白糖, ごま	20.3 g
	みそ汁（じゃが芋、小松菜）			凍り豆腐, 油揚げ, 米みそ（淡色辛みそ）	玉葱, にんじん, こまつな	じゃがいも	2.1 g
26 月	ご飯	全国学校給食週間	○			米, 強化米	640 kcal
	焼き魚（塩鮭）			鮭, 鮭			34.7 g
	たくあんあえ			かつお	キャベツ, にんじん, せんぎりたくあん		17.0 g
	すいとん汁			鶏肉, 油揚げ	だいこん, にんじん, はくさい, えのきたけ, 長ねぎ	小麦粉	3.2 g
	海苔			焼きのり			
27 火	揚げパン（プレーン）		○			★コッペパン, ひまわり油, グラニュー糖	656 kcal
	チリコンカン			大豆, 豚肉	玉葱, にんじん, トマト, トマトピューレ	ひまわり油, 上白糖	24.7 g
	フレンチサラダ				キャベツ, きゅうり, にんじん	ひまわりサラダ油, 上白糖	28.3 g
	キャベツとウィンナーのスープ			ウィンナー	キャベツ, 玉葱, にんじん, レモン	じゃがいも	3.1 g
28 水	ご飯		○			米, 強化米	676 kcal
	オーロラ鮭			くじら肉（赤肉）, 米みそ（赤色辛みそ）	しょうが, にんじん	かたくり粉, ひまわり油, じゃがいも, 三温糖	30.4 g
	切り干し大根のサラダ			焼きのり	切干しだいこん, にんじん, はくさい	三温糖, 卵不使用マヨネーズ	19.3 g
	豚汁			豚肉, 豆腐, 米みそ（淡色辛みそ）	にんじん, だいこん, ごぼう, 長ねぎ	じゃがいも, つきこん	3.1 g
29 木	コッペパン		○			★コッペパン	612 kcal
	チーズ入りハンバーグ			鶏肉, 豚肉, 豆腐, ★チーズ	玉葱, えのき水	★パン粉, 三温糖	31.4 g
	ポパイサラダ			ロースハム	ほうれんそう, キャベツ, にんじん	卵不使用マヨネーズ	24.5 g
	ABCスープ			鶏肉	とうもろこし, 玉葱, にんじん, はくさい	★マカロニ	2.9 g
30 金	ご飯		○			米, 強化米	665 kcal
	フライビーンズ			大豆, 青のり		かたくり粉, ひまわり油	23.6 g
	ごまドレッシング あえ				こまつな, もやし, にんじん	ごま, ひまわりサラダ油	21.7 g
	ポークカレー			豚肉, ★スキムミルク	にんじん, 玉葱, にんにく, しょうが, りんごピューレ	じゃがいも, ひまわりサラダ油, ★小麦粉, ★無塩バター	1.8 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

1/24～1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。



戦争が終わっても食糧不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が多くなりました。アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から送られた物資を使い、昭和22年（1947）年1月に給食が再開しました。

- ★昭和21（1946）年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25（1950）年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。
- ★昭和29（1954）年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

- ★子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17（2005）年に「食育基本法」が成立。平成20（2008）年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました（2009年4月1日施行）。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきます。



昭和 22 年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

昭和 40 年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和 25 年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和 50 年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになりました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

初めて給食を提供したときの献立は「おにぎり」と塩鮭、たくあん」です。そこで26日はそれにちなんだ献立です。また、給食週間にちなみ、青木小学校と青木中学校の先生に「給食で食べた思い出のメニューや、もう一度食べたいメニューのアンケート」をとりました。そのメニューが26日から30日まで入っています。そ