

月

火

水

木

金

給食の再開をお祝いする日

全国学校給食週間

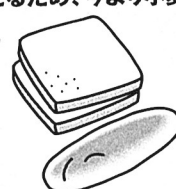
1月24日から30日は全国学校給食週間です。日本で学校給食が始まったのは、明治22年、山形県鶴岡市です。お弁当を持ってこれない子どもたちにおにぎりや塩ザケ、漬物等を出したのが給食の始まりとされています。それから、好き嫌いをなくす、栄養的にもよいという理由から、全国的に給食が広まりました。そして、第二次世界大戦が起き、日本中で食べ物が足りなくなって給食もできなくなりました。戦争が終わって、ユニセフなどから子どもたちの給食にと、小麦粉と脱脂粉乳がプレゼントされ、また給食が始まりました。本当は12月24日なのですが、今はこの日は給食がないので、1ヵ月後の1月24日からの1週間を給食記念週間としました。
おうちで、お父さんやお母さんに、子どもたちの給食の様子を聞いてみるのも面白いでしょう。

戦後、再開された給食はどんな給食だったのでしょうか？

○脱脂粉乳：子どもにも大人にも人気でした。たまにココア味が出ました。



○炊飯器などなかったのも、主食はほとんどコッペパン。2枚組の厚切り食パンも出ました。エネルギーを値段が安い穀類でとるため、今より小麦粉の量が多く、大きかったです。月に1~2回、ジャムやマーガリンがつくことがありました。揚げパンはここから人気でした。

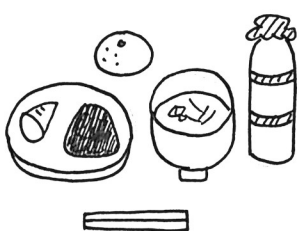


○調理器具が釜だけなので種類が少なかったです(ほとんど1~2種類)。和風の煮物が多く、五目煮や筑前煮などをパンと組み合わせていました。肉類は値段の安いクジラ肉が多く使われました。クジラの電田揚げは人気がありました。



17 エネルギー たんぱく質 しつ
623 kcal 21.1 g 11.2 g

おむすび
ぎゅうにゅう
ふかしいも ふたじる
みかん



18 エネルギー たんぱく質 しつ
673 kcal 33.1 g 19.7 g

きのこごはん ギゅうにゅう
とりくのてりやき
ブロッコリーのごまあえ
うちまめのおつゆ 干しプルーン



19 エネルギー たんぱく質 しつ
636 kcal 26.6 g 16.0 g

カレーうどん おにぎり
ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら
ほうれんそうとえのきのあえもの
かみかみだいず



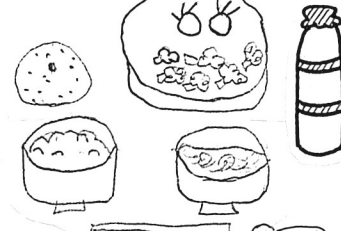
20 エネルギー たんぱく質 しつ
746 kcal 32.9 g 18.1 g

ひじきずし ギゅうにゅう
いかのつけやき
なっばのにびたし
ぜんざい



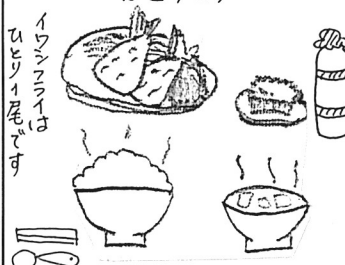
21 エネルギー たんぱく質 しつ
673 kcal 22.9 g 20.6 g

ごはん ギゅうにゅう
ビーフシチュー
ブロッコリーのソテー
ミニトマト みかん



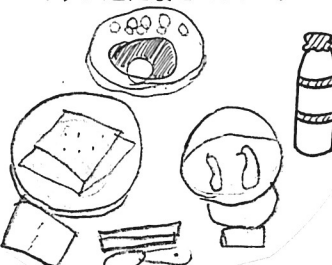
24 エネルギー たんぱく質 しつ
750 kcal 25.8 g 26.3 g

ごはん ギゅうにゅう
イワシフライ ゆでキャベツ
ゆばのすまじる
ぶどうゼリー



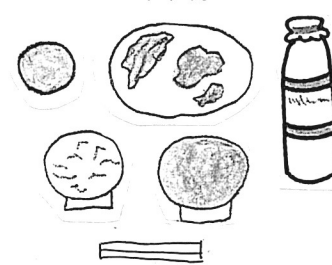
25 エネルギー たんぱく質 しつ
711 kcal 35.6 g 30.5 g

しょうパン ギゅうにゅう
ハンバーグ チーズ(小) ミニゼリー(幼)
キャベツとコーンのソテー
レタスとたまごのスープ



26 エネルギー たんぱく質 しつ
639 kcal 31.7 g 18.4 g

ごはん ギゅうにゅう
とりのからあげ みそしる
ほうれんそうのおひたし
みかん



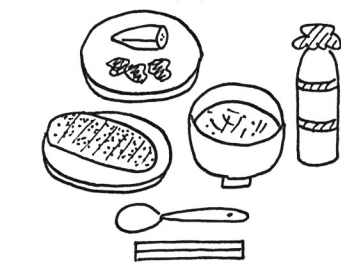
27 エネルギー たんぱく質 しつ
633 kcal 24.6 g 15.6 g

まきずし ギゅうにゅう
めざし はくさいのおひたし
すまじる
せつぶんまめ



28 エネルギー たんぱく質 しつ
622 kcal 28.6 g 18.2 g

あげパン ギゅうにゅう
ぐらのケチャップに
マカロニとやさいのスープ
バナナ



31 エネルギー たんぱく質 しつ
742 kcal 25.7 g 27.0 g

ハヤシライス ギゅうにゅう
ツナとキャベツのサラダ
ネーブル



給食の献立を
たててみよう!

2学期に5年生が
食事のバランスについて
学習し、実際の給食
献立を考えてくれました!

1/21 赤阪 小学校
渡瀬 天海
寒い季節なので
温かいシチューを
入れました。

1/24 千早小吹台 小学校
(月) 後藤 サラ

1/25 千早小吹台 小学校
(水) 加藤 大暉
ちょっと洋風に
してみました。

献立を考えるのは
むずかしかったけど
とても楽しかったです。

とくにすばしかった献立を

1/26(水)

赤阪 小学校
徳澤 公希

バランスよく
考えました。

4つ採用してもらいました♪

月

火

水

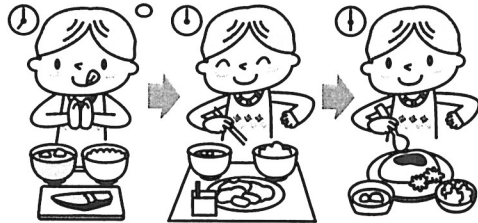
木

金

1年の

健康生活の目標

を立てよう！！

朝ごはんを
必ず食べる給食を
残さない1日3食
きちんと食べる苦手な食べ物
にも挑戦する

「1年の計は元旦にあり」という昔からの言葉があります。

元旦にその年のいろいろな計画を立て、それに向かって1年を
過ごそうという意味です。以前は、1月1日は、どのお店も休みでしたが、最近は
1月1日から開いているせいか、1月1日を1年のあらたまっ
た日と感じる人が少なくなったように思われます。1年の生活の目標を持つのは、けじめをつけるためにも
意義があります。今年は健康に1年を過ごすための目標を、
家族、そして個人で立ててみてはいかがでしょうか？

12

ぎゅうにゅう

豆まめごはん	
米	60 黄
餅米	15 黄
味噌汁乾焼黒豆	7 赤
大豆	40 赤
突きこんにやく	5 赤
にんじん	20 緑
けずり節	3 赤
だし昆布	0.5 緑
淡口しょうゆ	6
自然塩	0.3
みりん	1
米白絞油	0.5 黄

れんこんの磯辺揚げ	
れんこん	25 緑
小麦粉	6 黄
でんぶ	3 黄
自然塩	0.2
ベーキングパウダー	0.1 緑
青のり	0.1 緑
米白絞油	3 黄

青菜のおくらも汁	
鶏卵	20 赤
ほうれん草	20 赤
系かまぼこ	7 赤
けずり節	3
だし昆布	0.5 緑
淡口しょうゆ	5
でんぶ	2 黄

えびの天ぷら	
えび	25 赤
小麦粉	6 黄
でんぶ	2 黄
ベーキングパウダー	0.1
酒	2
自然塩	0.3
こしょう	0.1
米白絞油	4 黄

13

ごはん(S)

ぎゅうにゅう

白菜のクリーム煮	
白菜	★ 60 緑
チンゲンサイ	20 緑
ボイルスハム	20 赤
クリームコーン	10 緑
しめじ	10 緑
土しゅうが	0.2 緑
にんにく	0.2 緑
牛乳	40 赤
自然塩	0.8
こしょう	0.1
米白絞油	1 黄
ごま油	0.5 黄
でんぶ	5 黄
とんこつ	10

じゃがいもと春雨の炒め物	
じゃがいも	40 黄
豚ひき肉	10 赤
緑豆春雨	5 黄
土しゅうが	0.2 緑
カットマト	3
みりん	1
カレー粉	0.1
米白絞油	3 黄

りんご	
りんご	1/6個 緑

14

レーズンパン

ぎゅうにゅう

かぼちゃミートグラタン	
牛ひき肉	40 赤
かぼちゃ	30 緑
じゃがいも	30 黄
玉葱	40 緑
カットマト	20 緑
トマトケチャップ	10
赤ワイン	1
土しゅうが	0.5 緑
にんにく	0.3 緑
牛乳	10 赤
自然塩	0.6
ナツメグ	0.4
こしょう	0.1
コーンスターチ	1 黄
鶏卵	10 赤
生クリーム	5 赤
粉チーズ	5 赤
パセリ	1 緑

小松菜とソーセージのソテー	
小松菜	50 緑
ソーセージ	10 赤
自然塩	0.3 黄
こしょう	0.1

白菜スープ	
白菜	50 緑
にんじん	5 緑
しめじ	5 緑
パセリ	0.5 緑
土しゅうが	0.5 緑
とんこつ	10
淡口しょうゆ	2
自然塩	0.5
オリーブ油	0.5 黄
こしょう	0.1

オレンジジュース	
オレンジ	1個 緑

17

ぎゅうにゅう

お肉すし	
ごはん	165 黄
自然塩	1
佃煮昆布	3 緑
焼きのり	1/2枚 緑

ふかしもち	
さつまいも	1/2本 黄

みかん	
★ 1個 緑	

豚汁	
豚もも肉	20 赤
ごぼう	20 緑
冷凍里芋	20 黄
緑豆もやし	15 緑
にんじん	5 緑
白ねぎ	5 緑
けずり節	3 緑
だし昆布	0.5 緑
白みそ	8 赤
赤みそ	4 赤
酒	1
ごま油	0.5 黄

みかん	
★ 1個 緑	

18

ぎゅうにゅう

きのこごはん	
米	65 黄
餅米	10 黄
にんじん	20 緑
しめじ	20 緑
いたけ	10 緑
さくげ	1.5 緑
薄揚げ	1.5 赤
けずり節	1.5
だし昆布	0.5 緑
淡口しょうゆ	7
濃口しょうゆ	1
ごま油	1.5
★ 1個 緑	

鶏肉の照り焼き	
鶏もも肉	50 赤
りんごビュール	5 緑
白ねぎ	2 緑
土しゅうが	1 緑
酒	2
濃口しょうゆ	4
砂糖	1 黄
ターメリック	0.5 黄
ごま油	0.5 黄

打ち豆のおつゆ	
えのきたけ	10 緑
打ち豆	5 赤
にんじん	5 緑
けずり節	5 緑
刻み昆布	0.5 緑
淡口しょうゆ	3
淡口しょうゆ	4
みりん	0.5
自然塩	0.3
でんぶ	2 黄

干しブルーベリー	
1個 緑	

19

おにぎり

ぎゅうにゅう

カレーうどん	
うどん	85 黄
豚もも肉	20 赤
玉葱	60 緑
にんじん	30 緑
青ねぎ	5 緑
土しゅうが	0.5 緑
カレー粉	0.2
ターメリック	0.5
濃口しょうゆ	7
淡口しょうゆ	4
みりん	4
酒	2
でんぶ	3.5
米白絞油	0.5 黄
けずり節	4
だし昆布	0.5 緑
煮干しだし	0.6 赤

おにぎり用のり	
1/2枚 緑	

竹輪の天ぷら	
ちくわ	25 赤
小麦粉	6 黄
でんぶ	3 黄
自然塩	0.2
ベーキングパウダー	0.2
青のり	0.2 緑
米白絞油	4 黄

ホウレン草とエノキの和え物	
ほうれん草	30 緑
えのきたけ	10 緑
淡口しょうゆ	2
みりん	2
煮干しだし	0.1 赤

かみかみ大豆	
1袋 赤	

20

すしごはん(S)

ぎゅうにゅう

ひじきずし(具)	
ひじき	30 赤
ちりめんじゃこ	10 赤
にんじん	15 緑
さやいんげん	5 緑
土しゅうが	0.8 緑
濃口しょうゆ	1.5
淡口しょうゆ	0.5
砂糖	0.8 黄
酒	1
ごま油	0.6 黄
白ごま	2 黄
鶏卵	10 赤

なっぺの煮びたし	
厚揚げ	30 赤
チンゲンサイ	50 緑
しめじ	5 緑
けずり節	3
だし昆布	0.5 緑
淡口しょうゆ	5
濃口しょうゆ	1
みりん	2

いかのつけ焼き	
かこのいか	30 赤
土しゅうが	0.5 緑
みりん	2
酒	2
濃口しょうゆ	2
淡口しょうゆ	0.5 黄
砂糖	0.8 黄
でんぶ	0.8 黄
米白絞油	2 黄

ぜんざい	
小豆	15 黄
白玉もち	20 黄
砂糖	12 黄

21

ごはん(S)

ぎゅうにゅう

ビーフシチュー	
牛もも肉	30 赤
じゃがいも	35 黄
にんじん	20 緑
玉葱	60 緑
カットマト	20 緑
セロリ	6 緑
冷凍グリーンピース	6 緑
土しゅうが	0.5 緑
にんにく	0.2 緑
ブルーベリー	2 緑
赤ワイン	5
自然塩	0.6
こしょう	0.1
ナツメグ	0.2
バター	2 黄
米白絞油	1 黄
シチュールウ	10 黄
とんこつ	10

ミニトマト	
2個 緑	

みかん	
★ 1個 緑	

ブロッコリーのソテー	
ブロッコリー	40 緑
玉葱	10 緑
ベーコン	5 赤
にんにく	0.1 緑
オリーブ油	0.5 黄
砂糖	0.3 黄
でんぶ	0.3 黄
こしょう	0

ミニトマト	
2個 緑	

みかん	
★ 1個 緑	

24

ごはん(S)

ぎゅうにゅう

イワシフライ	
いわし開き	40 赤
白ワイン	2
自然塩	0.4
こしょう	0.1
小麦粉	6 黄
鶏卵	4 赤
牛乳	4 赤
パン粉	7 黄
米白絞油	4 黄
トマトケチャップ	8
ウスターソース	2

ゆでキャベツ	
キャベツ	17 緑
レッドキャベツ	3 緑
マヨネーズ	8 黄

ゆばのすまし汁	
にんじん	5 緑
系かまぼこ	5 赤
玉葱	5 赤
カットマト	2 赤
刻み昆布	0.5 緑
けずり節	3
淡口しょうゆ	4.5
自然塩	0.3
でんぶ	2 黄

ぶどうゼリー	
ぶどうジュース	50 緑
アガー	4 緑
砂糖	4 黄
レモン果汁	1.5 緑

25

食パン

ぎゅうにゅう

ハンバーグ	
豚ひき肉	40 赤
牛ひき肉	20 赤
玉葱	50 緑
鶏卵	10 赤
牛乳	4 赤
パン粉	3 黄
自然塩	0.3
ナツメグ	0.1
こしょう	0.1
赤ワイン	3
米白絞油	0.5 黄
トマトケチャップ	15
濃厚ソース	2

キャベツとコーンのソテー	
★ 35 緑	
ホールコーン	10 緑
パセリ	0.5 緑
バター	1 黄
自然塩	0.2
こしょう	0.1

レタスと卵のスープ	
レタス	30 緑
鶏卵	10 赤
ボイルスハム	5 赤
にんじん	3 緑
パセリ	1 緑
とんこつ	10
淡口しょうゆ	3.5
自然塩	0.6
小麦粉	2.5 黄
でんぶ	2.5 黄
米白絞油	4 黄
オリーブ油	0.5 黄

スライスチーズ	
小学校のみ	1枚 赤

メロンミニゼリー	
幼稚園のみ	1枚 緑

26

ごはん(S)

ぎゅうにゅう

鶏のから揚げ	
鶏もも肉	65 赤
鶏卵	4 赤
無糖ヨーグルト	4 赤
濃口しょうゆ	1
土しゅうが	0.7 緑
にんにく	0.5 緑
自然塩	0.3
小麦粉	2.5 黄
でんぶ	2.5 黄
米白絞油	4 黄
だし昆布	0.5 緑

ほうれん草のおひたし	
ほうれん草	45 緑
淡口しょうゆ	1.5
みりん	1.5
煮干しだし	0.1 赤
かつおぶし	0.4 赤

みそ汁	
焼き豆腐	15 赤
大根	15 緑
にんじん	10 緑
さやいんげん	5 緑
青ねぎ	5 緑
薄揚げ	3 赤
白みそ	10 赤
赤みそ	4 赤
けずり節	3
だし昆布	0.5 緑

みかん	
★ 1個 緑	

27

ぎゅうにゅう

まきずし	
すしごはん	165 黄
焼きのり	3 緑
きゅうり	20 緑
卵スティック	30 赤
味噌汁	10 緑
にんじん	30 緑

めざし	
1尾 赤	

白菜のおひたし	
白菜	★ 40 緑
チンゲンサイ	10 緑
淡口しょうゆ	1.5
みりん	1.5
煮干しだし	0.1 赤
ごま油	0.6 黄

すまし汁	
豆腐	30 赤
にんじん	10 緑
系かまぼこ	5 赤
えのきたけ	5 緑
みつば	3 緑
刻み昆布	0.5 緑
土しゅうが	3
淡口しょうゆ	4
自然塩	0.3
でんぶ	2 黄

節分豆	
1袋 赤	

28

ぎゅうにゅう

揚げパン	
コッペパン	50 黄
グラニュー糖	4 黄
米白絞油	3 黄

じらのケチャップ煮	
じら肉	45 赤
土しゅうが	1 緑
濃口しょうゆ	2
酒	0.6
でんぶ	8 黄
米白絞油	3 黄
トマトケチャップ	7
ウスターソース	2
砂糖	1 黄

バナナ	
1/2本 緑	

マカロニと野菜のスープ	
玉葱	15 緑
にんじん	10 緑
キャベツ	10 緑
しめじ	10 緑
ホールコーン	10 緑
豚もも肉	10 赤
アルファベットマカロニ	4 黄
とんこつ	10
淡口しょうゆ	2
自然塩	0.7
オリーブ油	0.5 黄
こしょう	0.1

31

ごはん(M)

ぎゅうにゅう

ハヤシライス(ルウ)	
牛もも肉	4