

新年あけましておめでとうございます。

寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

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料不足は続き、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



給食用物資贈呈式

が高まりました。アメリカの LARA (アジア救援公認団体) から贈られた物資を使い、昭和 22 (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、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。

昭和 40 年代ごろの給食



ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

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。

昭和 22 年ごろの給食



トマトシチュー・ミルク

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。

昭和 25 年ごろの給食



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

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。

昭和 50 年代ごろの給食



カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

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っていきました。

★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しょう。



アレルギー表示について

★詳細献立表では、食品名の後ろ () 内にアレルゲンを表示しています。

アレルゲンは、表示の義務があるもの・表示が推奨されているものを合わせて28品目の表示をしています。

表示義務 (7品目)	卵・乳・小麦・えび・かに・落花生 (ピーナッツ)・そば
表示推奨 (21品目)	いくら・キーウイ・くるみ・大豆・バナナ・やまいも・カシューナッツ・もも・ごま・さば・さけ・いか・鶏肉・りんご・まつたけ・あわび・オレンジ・牛肉・ゼラチン・豚肉・アーモンド

※海藻類 (もずく等)・小魚 (チリメン等)・二枚貝 (あさり等) は漁獲時などに、えび・かにが混入している可能性があります。

★コンタミネーション (食品を生産する際に、原材料として使用していないにもかかわらずアレルギー物質が微量混入すること) については記載しておりません。詳細については給食センターまでお問い合わせください。

★揚げ物に使用する油は、3～4回程度、同一の油を使用しています。

★自己管理能力をつけるために、献立表が届きましたら、お子さんと一緒に確認しましょう。そして、当日の朝にも家庭で確認して登校しましょう。

★給食では、「(株)ぬちまーす」さんより寄贈していただいた「ぬちまーす」を使用しています。

★材料、その他の都合により献立を変更することがあります。

★給食費は、期限内に納めましょう。

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油	
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える			
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質			
	9日 (火)	牛乳		牛乳				
		きのこほうれん草の スパゲティー	スパゲティー（小麦） 三温糖 オリーブ油	無塩せきベーコン（豚）	ほうれんそう 玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ 人参 にんにく	赤ワイン トマト缶 ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース（小麦・ 鶏） ウスターソース （りんご・大豆） 醤油（小麦・大豆） ぬちまーす		
		魚のマスタード焼き	エッグケアマヨネーズ （大豆）	ホキ	ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン	マスタード		
		アーモンド入りサラダ	アーモンド 三温糖 オリーブ油	紅麹ハム（豚・大豆）	ブロッコリー カリフラワー きゃべつ 人参	薄口醤油（小麦・大豆） りんご酢 ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 481 kcal	たんぱく質 22.3 g	脂質 26.8 g	炭水化物 36.7 g		
	10日 (水)	牛乳		牛乳			揚げ①	
		ごはん	米					
		かき玉みそ汁		鶏肉 卵 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	椎茸 人参 白菜 ほうれんそう	花かつお		
		かぼちゃとさつまいものコロッケ	かぼちゃとさつまいものコロッケ（小麦・豚・大豆）					
			サラダ油					
		野菜と豆のとりみ炒め	三温糖 こめ油 でん粉	豚肉 厚揚げ（大豆） 大豆	玉ねぎ 人参 きゃべつ もやし べんり菜 小松菜	酒 醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす ポークフィヨン（鶏・豚）		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 611 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 19.3 g	炭水化物 80.1 g		
鏡開き	11日 (木)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		お雑煮	煮込み餅	鶏肉	人参 大根 椎茸 ほうれんそう	醤油（小麦・大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす 花かつお		
		さばの白みそ焼き	三温糖	さば 甘口白みそ（大豆） 白みそ（大豆）		酒 みりん		
		ひじき炒め	三温糖 こめ油	ひじき 豚肉 油揚げ（大豆） ちくわ 大豆	人参 こんにゃく あお豆（大豆） にら	醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす ポークフィヨン （鶏・豚）		
		くだもの			みかん（予定）			
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 685 kcal	たんぱく質 28.5 g	脂質 22.1 g	炭水化物 89.7 g		
	12日 (金)	牛乳		牛乳				
		さつまいもいりおこわ	米 もち米 さつまいも こめ油 ごま油	豚肉	人参 たけのこ きくらげ 椎茸 あお豆（大豆）	醤油（小麦・大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン （鶏・豚）		
		野菜ころ天		野菜ころ天				
		大根の和風マヨネーズあえ	すりごま ねりごま エッグケアマヨネーズ （大豆） 三温糖	ツナ	大根 べんり菜 小松菜 人参 きゅうり	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） ぬちまーす		
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 549 kcal	たんぱく質 22.2 g	脂質 20.0 g	炭水化物 67.2 g		
			15日 (月)	牛乳		牛乳		
カレーリゾット	米 こめ油			豚肉 無塩せきベーコン（豚）	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン	ぬちまーす こしょう カレー粉 カレールウ（小 麦・牛・鶏・大豆） 豚から		
魚のアップルソースかけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖 はちみつ			まぐろ	りんごピューレ レモン果汁 生姜 にんにく	りんご酢 特濃酢（小麦） 薄口醤油（小麦・大豆）		
枝豆サラダ	すりごま オリーブ油 三温糖			とりささみチャンク （鶏）	あお豆（大豆） きゃべつ コーン きゅうり	醤油（小麦・大豆） 酢（小麦） ぬちまーす		
一食当たりの栄養価	I礼ギ - 438 kcal			たんぱく質 28.7 g	脂質 16.4 g	炭水化物 41.9 g		
	16日 (火)	牛乳		牛乳				
		ごはん	米					
		卵入り中華スープ	でん粉 ごま油	卵	クリームコーン 人参 ねぎ 椎茸	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう チキンフィヨン（鶏）		
		お豆腐しゅうまい		お豆腐しゅうまい （小麦・大豆）				
		豚肉と春雨のカラフル炒め	春雨 こめ油	豚肉	人参 きゃべつ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ にんにく	ポークフィヨン（豚） 薄口醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす		
		くだもの			りんご（予定）			
		一食当たりの栄養価	I礼ギ - 569 kcal	たんぱく質 18.2 g	脂質 15.8 g	炭水化物 85.5 g		

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
	17日 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		みそおでん	じゃがいも 三温糖	厚揚げ（大豆） 無塩せきウィンナー（豚） ちくわ 結び昆布 赤みそ（大豆）	大根 人参 こんにゃく べんり菜 小松菜	みりん ぬちまーす 花かつお	
		焼きししゃも		子持ちししゃも			
		野菜とささみのごまあえ	すりごま ねりごま 三温糖	とりささみチャンク（鶏）	きゃべつ もやし ブロッコリー 人参	醤油（小麦・大豆） 特濃酢（小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 617 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 19.5 g	炭水化物 85.3 g	
	18日 (木)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン （小麦・乳・大豆）				
		鶏肉と野菜の デミグラスソース煮	じゃがいも 小麦粉 マーガリン（乳・大豆） 三温糖 こめ油	鶏肉 白いんげん レッドキドニー 白花豆	エリンギ 人参 玉ねぎ セロリ カリフラワー にんにく	ケチャップ デミグラスソース（小麦・鶏） トマトソース（大豆） 赤ワイン ぬちまーす こしょう チキンフィヨン（鶏）	
		ブレーンオムレツ		ブレーンオムレツ （卵・小麦・大豆）			
		ごぼうのペペロンチーノ	オリーブ油	ツナ	ごぼう しめじ アスパラ きゃべつ 赤パプリカ にんにく	醤油（小麦・大豆） 唐辛子 こしょう ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 609 kcal	たんぱく質 28.1 g	脂質 18.3 g	炭水化物 81.3 g	
	19日 (金)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		冬野菜のみそ汁		豆腐（大豆） 油揚げ（大豆） 赤みそ（大豆） 白みそ（大豆）	白菜 大根 人参	花かつお	
		鶏肉の七味焼き	三温糖 ごま油	鶏肉	生姜 にんにく	みりん 醤油（小麦・大豆） 酒 七味唐辛子（ごま）	
		じゃがいもとかぼちゃのそぼろ煮	じゃがいも 三温糖 でん粉 こめ油	豚ひき肉 大豆	かぼちゃ 玉ねぎ あお豆（大豆） 生姜	花かつお 醤油（小麦・大豆） みりん ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 623 kcal	たんぱく質 26.9 g	脂質 19.0 g	炭水化物 81.3 g	
	22日 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		白菜のキムチ煮	三温糖 ごま油	豚肉 豆腐（大豆） 白みそ（大豆） 麦みそ（大豆）	白菜キムチ（大豆） しめじ いんげん 白菜 こんにゃく 人参	キムチ味（りんご・大豆） 酒 醤油（小麦・大豆） 花かつお	
		チリメン入りナムル	三温糖 ごま油	しらすぼし	小松菜 大根 もやし 人参	醤油（小麦・大豆） 特濃酢（小麦） ぬちまーす	
		まめによるこぼ		まめによるこぼ （小麦・大豆）			
		一食当たりの栄養価	エネルギー 542 kcal	たんぱく質 24.4 g	脂質 14.4 g	炭水化物 75.7 g	
	23日 (火)	牛乳		牛乳			
		コッペパン	コッペパン （小麦・乳・大豆）				
		トマトクリームスープ	じゃがいも 小麦粉 マーガリン（乳・大豆）	ひよこ豆 白花豆 白いんげん 生クリーム（乳） 牛乳	セロリ 玉ねぎ 人参 トマト にんにく	トマトピューレ ケチャップ チキンフィヨン（鶏） 薄口醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう	
		鶏肉のバジル焼き		鶏肉	バジル にんにく	薄口醤油（小麦・大豆） 白ワイン	
		青菜とコーンのソテー	こめ油	無塩せきベーコン（豚）	べんり菜 小松菜 コーン 玉ねぎ きゃべつ 人参	醤油（小麦・大豆） ぬちまーす こしょう	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 627 kcal	たんぱく質 25.4 g	脂質 24.4 g	炭水化物 73.4 g	
学校給食週間	24日 (水)	牛乳		牛乳			
		クープジューシー	米 こめ油	豚肉 昆布 白かまぼこ	人参 椎茸	醤油（小麦・大豆） 薄口醤油（小麦・大豆） みりん 酒 ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン（鶏・豚）	揚げ③ ・小麦 ・豚 ・大豆
		グルクンの シークワサーソースがけ	小麦粉 でん粉 サラダ油 三温糖	グルクン	玉ねぎ 黄パプリカ 赤パプリカ シークワサー果汁	薄口醤油（小麦・大豆） りんご酢 ぬちまーす	
		酢みそあえ	三温糖	甘口白みそ（大豆）	もやし 小松菜 人参 きゅうり	酢（小麦） ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	エネルギー 523 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 14.3 g	炭水化物 70.7 g	

	日	献立名	黄の食品	赤の食品	緑の食品	その他調味料など	揚げ油
			エネルギーになる	体をつくる	体の調子を整える		
			炭水化物・脂質	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質		
学校給食週間	25日 (木)	牛乳		牛乳			
		中身そば(麺)	中身そば	沖縄そば(小麦・大豆)			
		中身そば(汁)		豚中身 豚肉 白かまぼこ	椎茸 こんにゃく ねぎ 生姜	ぬちまーす 醤油(小麦・大豆) 豚がら 花かつお	
		さつまいもきんとん	さつまいも 無塩バター(乳) 三温糖	白花豆 白いんげん スキムミルク(乳)			
		マーミナーウサチー	白ごま すりごま 三温糖		もやし べんり菜 小松菜 人参 きゅうり	薄口醤油(小麦・大豆) 醤油(小麦・大豆) 特濃酢(小麦) 酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1人前 - 580 kcal	たんぱく質 25.8 g	脂質 17.7 g	炭水化物 77.4 g	
学校給食週間	26日 (金)	牛乳		牛乳			
		ぬちまーすごはん	米			ぬちまーす	
		イナムドゥチ		豚肉 黄かまぼこ 厚揚げ(大豆) 甘口白みそ(大豆)	椎茸 こんにゃく	豚がら 花かつお	
		ミヌダル	黒すりごま 三温糖	豚肉	生姜	醤油(小麦・大豆) みりん 酒	
		チヂン		豚バラ肉	チヂン 人参 大根 きくらげ こんにゃく 玉ねぎ にんにく 葉	醤油(小麦・大豆) ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす	
		くだもの			たんかん(予定)		
		一食当たりの栄養価	1人前 - 633 kcal	たんぱく質 27.7 g	脂質 21.5 g	炭水化物 78.3 g	
学校給食週間	29日 (月)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		クーリジシ		豚肉 白かまぼこ 卵	大根 こんにゃく 椎茸 ねぎ 生姜	花かつお 薄口醤油(小麦・大豆) 酒 ぬちまーす	
		とうふチャンプルー	こめ油	豆腐(大豆) ツナ	人参 きゃべつ もやし	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす	
		手作り紅芋だんご	紅芋ペースト タピオカ粉 もち粉 三温糖 こめ油 白ごま				
		一食当たりの栄養価	1人前 - 594 kcal	たんぱく質 22.6 g	脂質 15.2 g	炭水化物 88.6 g	
学校給食週間	30日 (火)	牛乳		牛乳			
		もずく雑炊	米 こめ油	ツナ 豚肉 もずく 油揚げ(大豆)	人参 冬瓜 長ねぎ 椎茸	醤油(小麦・大豆) ぬちまーす 花かつお ポークフィヨン(鶏・豚)	揚げ④ ・小麦 ・豚 ・大豆
		スルルー小のから揚げ	小麦粉 でん粉 サラダ油	きびなご		ぬちまーす	
		五目煮	三温糖 こめ油	鶏肉 大豆	大根 人参 こんにゃく 椎茸 いんげん	醤油(小麦・大豆) みりん 酒 ぬちまーす 花かつお	
		一食当たりの栄養価	1人前 - 420 kcal	たんぱく質 26.1 g	脂質 16.2 g	炭水化物 39.8 g	
		豆腐のチリソース煮	三温糖 こめ油 でん粉	豆腐(大豆) 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 きくらげ グリーンピース たけのこ	酒 ケチャップ トマトピューレ チリソース 醤油(小麦・大豆) みりん ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす	
学校給食週間	31日 (水)	牛乳		牛乳			
		ごはん	米				
		豆腐のチリソース煮	三温糖 こめ油 でん粉	豆腐(大豆) 豚肉	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ 椎茸 きくらげ グリーンピース たけのこ	酒 ケチャップ トマトピューレ チリソース 醤油(小麦・大豆) みりん ポークフィヨン(鶏・豚) ぬちまーす	
		焼きぎょうざ		ぎょうざ(小麦・ごま・大豆・豚)			
		棒棒鶏サラダ	三温糖 すりごま ごま油	とりささみチャンク(鶏) 赤みそ(大豆)	きゃべつ きゅうり 人参 大根	醤油(小麦・大豆) 酢(小麦) ぬちまーす	
		一食当たりの栄養価	1人前 - 610 kcal	たんぱく質 25.7 g	脂質 17.5 g	炭水化物 83.5 g	



はる ななくさ
春の七草

1月7日は人日の節句。
この日に七草がゆを食べる習慣があります。

