



日曜日	こんだてめい	体をつくるものになる食べ物 無機質	たんぱく質	体の調子を整えるものになる食べ物 カロテン	ビタミンC	エネルギーのもとになる食べ物 炭水化物	脂質	エネルギー たんぱく質	備考
22 木	りんごチップ入りロールパン				りんご	パン・砂糖		796Kcal	希望献立
	牛乳	牛乳							
	チリコンカン		豚肉・大豆	にんじん・トマト パセリ	たまねぎ・にんにく マッシュルーム	砂糖	油	31.7g	
23 金	野菜チップス				ごぼう	さつまいも・小麦粉 じゃがいも・でん粉	油		
	ごはん					米		747Kcal	
	牛乳	牛乳							
26 月	いかと生揚げのチリソース		いか・生揚げ	トマト	たまねぎ・根深ねぎ しょうが・にんにく	でん粉・砂糖	油・ごま油	32.3g	
	ワンタンスープ		鶏肉	にんじん・こまつな	たまねぎ・もやし	小麦粉	油・ごま油		
	ごはん					米		776Kcal	ふるさと 給食の日
27 火	牛乳	牛乳							
	鶏肉とじゃがいものお茶揚げ		鶏肉	せん茶		じゃがいも・小麦粉 でん粉	油	28.0g	
	はくさいのみそ汁		豆腐・油揚げ みそ	にんじん	はくさい・だいこん えのきだけ				
28 水	みかん				みかん(生)				
	ソフトめん					ソフトめん		747Kcal	昭和の献立
	ミートソース	チーズ	豚肉・鶏肉	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	小麦粉	油・バター	32.3g	
牛乳	牛乳								
29 木	ジャーマンポテト		ウィンナー	パセリ	たまねぎ・にんにく	じゃがいも	オリーブ油		
	ごはん					米		768Kcal	学校給食 始まりの献立
	牛乳	牛乳							
さばの塩焼き		さば		しょうが			28.6g		
30 金	即席漬け			にんじん	キャベツ・たくあん		ごま		
	すいとん汁		豚肉・油揚げ	こまつな	だいこん	小麦粉・さといも			
	マーガリン入りロールパン					パン・砂糖	マーガリン	837Kcal	希望献立
牛乳	牛乳								
豆腐のミートグラタン	チーズ	豚肉・鶏肉・豆腐	にんじん・トマト	たまねぎ・にんにく	砂糖	油	33.2g		
30 金	ABCスーフ		ウィンナー	にんじん	たまねぎ・キャベツ	マカロニ じゃがいも	油		
	麦ごはん					米・麦		844Kcal	米飯給食 始まりの献立
	チキンカレー		鶏肉・大豆 ひよこめ	にんじん	たまねぎ・りんご にんにく・しょうが	じゃがいも・小麦粉	油		
牛乳	牛乳								
28.0g	マカロニサラダ			にんじん	キャベツ・コーン	マカロニ	ノンエッグマヨネーズ コールスロドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト				砂糖			

1/26~30は学校給食週間メニューです



1月の旬の食材：こまつな・だいこん・ほうれんそう・はくさい・みかん・まぐろ・たら・さわら など

\*都合により献立を変更する場合があります。

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？



中学3年生を対象に、希望献立のアンケートを実施しました。上位のメニューを、バランスなどを考えながら、可能な範囲で1月からの献立に取り入れていきます。(希望献立は、字体を変えて記載しています。)

### アンケート集計結果



- <主食>
  - 揚げパン
  - メロンパン
  - カレーライス
- <汁物>
  - 豚汁
  - ABCスープ
  - コンスープ
- <主菜>
  - 鶏肉のから揚げ
  - ハンバーグ
  - ミートグラタン
- <デザート>
  - お米のムース
  - クレープ
- <副菜>
  - 野菜チップス
  - もやしのナムル
  - マッシュポテト

## 1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用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、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

### 学校給食の移り変わりを見てみよう!

<p>明治22年</p> <p>私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。</p>	<p>戦後(昭和20~30年代)</p> <p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>現在</p> <p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。</p>
---	---	---