



日 曜日	★ 今日のごんだて ★		材料と体内での働き		
	主食	おかず (牛乳は毎日つきます)	赤 体の構成成分になる	緑 体の調子を整える	黄 熱や力になる
14 木	ごはん	かれいのごまこしょう揚げ 小松菜の昆布和え・キャベツの味噌汁 中: 756kcal	かれい・こんぶ ぎゅうにゅう	もやし・こまつな キャベツ・たまねぎ	ごはん
15 金	コッペパン	細切りポテトのガレット焼き 大根サラダ・クリームコーンスープ 中: 841kcal	ベーコン・とりにく たまご・チーズ ぎゅうにゅう	だいこん・パプリカ チンゲンサイ・コーン しいたけ・たまねぎ	じゃがいも コッペパン
18 月	ごはん	鶏肉のネギ塩焼き 切り干し大根の煮もの・鮭のピリ辛汁 中・高: 786kcal	とりにく・しゃけ さつまあげ・とうふ ぎゅうにゅう	なかなげ・たまねぎ きりほしだいこん にんじん・はくさい こまつな・ごぼう	こんにやく じゃがいも ごはん
19 火	ハヤシライス	福神漬 いかと白菜のサラダ 小: 823kcal 中: 1029kcal	ぶたにく・ぎゅうにく いか ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん はくさい・もやし りんご・セロリ	ごはん
20 水	五目あんかけ ラーメン	揚げ餃子 みかん 小: 675kcal 中: 836kcal	ぶたにく・いか ぎょうざ・なると ぎゅうにゅう	キャベツ・もやし しいたけ・メンマ にんじん みかん	ラーメン
21 木	ごはん	筑前煮・キャベツのおひたし ぶりの味噌汁 小: 591kcal 中: 723kcal	とりにく・ぶのり なまあげ ぎゅうにゅう	ごぼう・しいたけ だけのこ・にんじん いんげん・ごぼう れんこん	こんにやく ごはん
22 金	ピザトースト	ツナサラダ マカロニスープ 小: 622kcal 中: 766kcal	ベーコン・ツナ とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・ピーマン ごぼう・みずな キャベツ・にんじん しめじ・コーン	じゃがいも コッペパン
25 月	ごはん	さんまの塩焼き ひじきのケチャップ炒め・おでん風煮物 小: 659kcal 中: 815kcal	さんま・とりにく ぶたにく・ひじき がんも・はんぺん ぎゅうにゅう	ピーマン・にんじん なかなげ・だいこん にんじん・れんこん	こんにやく ごはん
26 火	豚キムチごはん	厚揚げとごぼうのきんぴら すりみ汁 小: 600kcal 中: 741kcal	ぶたにく・あつあげ すりみ ぎゅうにゅう	キムチ・もやし なかなげ・ごぼう ちんげんさい・だいこん はくさい・たまねぎ	じゃがいも ごはん
27 水	和風スパゲティ	いもとチーズのサラダ 小: 618kcal 中: 763kcal	あさり・とりにく ベーコン・チーズ ぎゅうにゅう	キャベツ・たまねぎ しめじ・こまつな みずな	じゃがいも さつまいも スパゲティ
28 木	ごはん	豚肉と豆腐のみそ炒め もやしのごま和え・雑煮 小: 636kcal 中: 788kcal	ぶたにく・とうふ とりにく ぎゅうにゅう	はくさい・だけのこ なかなげ・もやし もやし・チンゲンサイ だいこん・にんじん	ごはん
29 金	バターパン	ベーコンとじゃがいものソテー 冬野菜のクリームシチュー・いよかん 小: 652kcal 中: 802kcal	ベーコン・とりにく ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん プロコリー・コーン しめじ・エリンギ いよかん	じゃがいも バターパン

栄養価基準値☆小: 640kcal、中・高820kcal 1月平均☆小: 653kcal、中・高: 803kcal  
献立・材料は、都合により変更することがあります。

全国学校給食週間 1月24日~30日



明治22年、山形県の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちへ昼食を出したのが、学校給食の始まりとされています。その後、学校給食の取り組みは全国へと広がりましたが、昭和16年に太平洋戦争が起こり、徐々に食料不足となり実施することができなくなっていました。戦後、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、学校給食の必要性が叫ばれるようになり、アメリカの民間団体(ララ)から贈られた物資で給食を再開することになりました。昭和21年12月24日、東京、神奈川県、千葉の三都県の学校で試験的に学校給食を再開することになり、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、冬休みと重なるため、1か月後の1月24日~30日が「全国学校給食週間」となりました。

給食の移り変わり

◆明治22年	◆戦後(昭和25年ごろ)	◆現在
<p>お寺の中に開設された私立愛宕小学校から始まった。米飯と野菜や魚のおかずが中心でした。</p>	<p>パン・ミルク・おかずが基本で、外国などから贈られた支援物資の脱脂粉乳や小麦などを駆使して作られました。</p>	<p>郷土食や行事食を取り入れるなど、バラエティー豊かです。また、バランスの良い食事のお手本となるよう、「教材」としての役割も担っています。</p>

