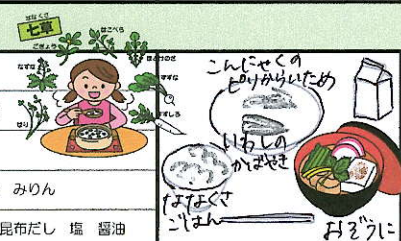
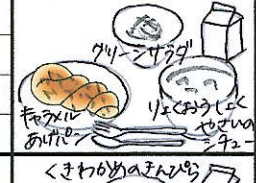
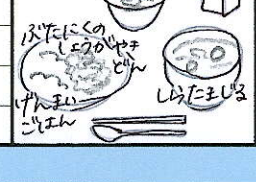
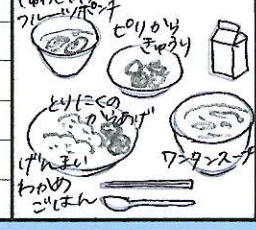
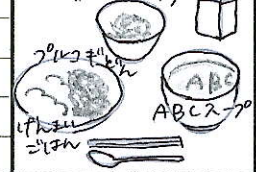


日 ようび	りょうりの しゅめい	しょうくひんめい				ちようみりようそだ	もりつけず	エネルギー (1000J-)	たんぱくし つ g	
		ちからやねつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのちようしをととのえる 野菜・果物・きのこなど						
9 (金)	給食開始									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				615	25.5	
	しゅしよく	ななくさごはん	こめ		せり なすな ごきょう はこべら ほとけのざ すずな すずしろ	酒 昆布 塩				
	しゅさい	いわしのかばやき	かたくりこ あぶら さとう	いわし		醤油 酒				
	ふくさい	こんにやくのピリからいため	さとう あぶら ごまあぶら	かつおぶし	こんにやく にんじん さやいんげん	唐辛子 醤油 みりん				
	しるもの	おそうじ	もち	とりにく かまぼこ	にんじん しいたけ だいこん かぶ ねぎ ほうれんそう	かつおだし 昆布だし 塩 醤油				
お正月が明けた1月7日には、七草がゆを食べる風習があります。これは、お正月のごちそうを食べて疲れた胃を休めるためといわれています。七草がゆは、米に「昔の七草（せり・なすな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ）」を入れた塩味のおかゆですが、給食では七草を混ぜたご飯が登場します。1月11日は「鏡開き」といって、お正月に年神様にお供えていた鏡餅を食べて、新年が良い年になるように願う行事です。少し早いですが、給食ではお雑煮が登場します。										
12(月)	成人の日									
13 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				674	31.6	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	さばのみそカレーやき	さとう	さば みそ		みりんタイプ調味料 酒 カレー粉				
	ふくさい	だいずのいそに	あぶら さとう ごまあぶら	だいず とりにく ひじき	にんじん こんにやく	醤油 みりん かつお昆布だし				
	しるもの	とんじる	あぶら	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こんにやく	酒 かつおだし 昆布だし				
14 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				595	21.8	
	しゅしよく	キャラメルあげパン	パン あぶら さとう			塩				
	しゅさい	りよくおうしょくやさいのシチュー	こめこ あぶら	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう	こしょう 塩 とりがらだし				
15 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				603	30.0	
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい							
	しゅさい	ぶたにくのしょうがやきどん	あぶら かたくりこ	ぶたにく こうやどうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごかじゅう	醤油 みりん 酒 塩 こしょう				
	ふくさい	くきわかめのきんぴら	あぶら さとう ごまあぶら	くきわかめ あぶらあげ	にんじん こんにやく	塩 醤油 唐辛子				
	しるもの	しらたまじる	しらたまだんご		にんじん だいこん はくさい ねぎ	かつおだし 昆布だし 酒 塩 醤油				
16 (金)	6年1組3班「栄養バランスばっちりみんな大好きこんだて」									
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				649	25.0	
	しゅしよく	げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩				
	しゅさい	とりにくのからあげ②	かたくりこ こめこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒				
	ふくさい	ピリからきゅうり	ごまあぶら		きゅうり こんにやく	塩 キムチの素				
	しるもの	ワンタンスープ	あぶら ワンタン ごまあぶら	ぶたにく	にんじん だいこん はくさい チンゲンサイ ねぎ	とりがらだし こしょう 塩 醤油				
デザート	しゅわしゅわフルーツポンチ	マスカットゼリー サイダー		みかん りんご パナナ ナタデココ						
PR： みんなが大好きなメニューを入れています。また栄養のバランスも全部の栄養素が入っています。										
19 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				559	24.4	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	にくじゃが	あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく	にんじん たまねぎ グリンピース しらたき	酒 かつお昆布だし 塩 醤油 みりん				
	しるもの	みぞれじる	かたくりこ	とりにく とうふ	にんじん しいたけ だいこん ねぎ	かつおだし 昆布だし 塩 醤油				
	デザート	みかん			みかん					
20 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				561	29.0	
	しゅしよく	カレーピラフ	こめ げんまい あぶら	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし トマト	カレー粉 ソース 塩 とりがらだし				
	しゅさい	とりにくのマーメレードやき	マーメレード あぶら さとう	とりにく	たまねぎ	醤油 ワイン				
	ふくさい	ハムサラダ	さとう ごまあぶら	ハム	にんじん キャベツ きゅうり	ワイン 醤油 酢 塩				
	しるもの	コーンスープ	あぶら こめこ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ クリームコーン とうもろこし	こしょう 塩 とりがらだし				
21 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				600	26.7	
	しゅしよく	ごはん	こめ							
	しゅさい	しろみざかなのなんばんふう	かたくりこ あぶら さとう	ホキ	ねぎ	醤油 酢				
	ふくさい	ブロッコリーのちゅうかふう	ごまあぶら		ブロッコリー ねぎ しょうが	塩				
	しるもの	みそちゃんこなべ	ごまあぶら	とりつくね みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しいたけ はくさい	かつおだし 昆布だし				
22 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				586	23.8	
	しゅしよく	けんちんうどん	うどん あぶら			かつお昆布だし				
	しゅさい		しる あぶら さといも ごまあぶら	ぶたにく あぶらあげ	ごぼう だいこん にんじん こまつな ねぎ	酒 かつおだし 昆布だし 塩 醤油 みりん				
	ふくさい	のらぼうなのからしあえ	さとう		もやし のらぼうな にんじん	辛子 醤油				
	デザート	かみかみまめ	さつまいも かたくりこ あぶら さとう はちみつ	だいず		醤油 みりん				
23 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				600	25.0	
	しゅしよく	げんまいごはん	こめ げんまい							
	しゅさい	ブルコギどん	さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	ぶたにく	にんにく ねぎ ビーマン たまねぎ もやし しいたけ にら	醤油 こしょう コチュジャン 酒 塩				
	ふくさい	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら ごま	かいそう	とうもろこし きゅうり こんにやく	醤油 酢				
	しるもの	ABCスープ	マカロニ	ベーコン	にんじん たまねぎ トマト キャベツ	とりがらだし こしょう ワイン 塩				

給食目標 : たべものはたらきをしよう

戸田市立戸原小学校

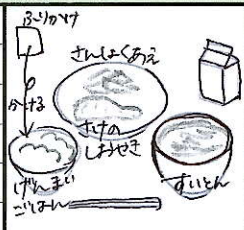
りょうりの しゅるい	りょうりめい	しょうひんめい				もりつけず	エネルギー (1000kcal)	たんぱく質 (g)
		ちからやなつになる 米・パン・めん・さとう・など	ちやにくをつくる 牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	からだのしょうしをとのえる 野菜・果物・きのこなど	ちょうみりょうそだ			



戦後の給食再開を記念して定められた期間で、給食では昔の給食を再現しています。

全国学校給食週間 昔の給食シリーズ (明治20年頃)

26 (月)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしやく	げんまいごはん	こめ げんまい					
	そのだ	ふりかけ	かたくりこ さとう	わかめ あおさ かつおぶし のり		塩		
	しゅさい	さけのしおやき		さけ		塩		
	ふくさい	さんしょくあえ	さとう		こまつな もやし にんじん	醤油		
	しるもの	すいとん	あぶら すいとん	ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ	酒 かつおだし 昆布だし		



559 31.0

今日は、今から130年くらい前の給食を再現したメニューです。食べるものがなくて、お弁当を持ってくるのができない子供たちのために給食は始められました。今日の給食では「ふりかけ」が登場しますが、当時はこんなにたくさんのものは出ませんでした。

全国学校給食週間 昔の給食シリーズ (昭和30年頃)

27 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしやく	コッペパン スライス	こむぎこ マーガリン さとう			塩		
	しゅさい	くじらのオーロラソースあえ	あぶら さとう かたくりこ	くじら	しょうが トマト	醤油 酒 トマトチャップ		
	ふくさい	せんぎりキャベツ			キャベツ きゅうり	塩		
	しるもの	ジュリエンスープ	じゃがいも あぶら	ベーコン	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	塩 醤油 こしょう とりがらだし		



559 26.1

今日は、珍しいくじら肉を使った給食です。今から35年くらい前までは、くじら肉は安く手に入る食べ物でした。しかし、20年くらい前になると、くじら肉を捕ることが禁止されて、くじら肉もあまり食べられなくなったのです。今では、1年に1回の特別メニューとなりました。また、ジュリエンスープの「ジュリエンス」とはフランス語で「細切りの」という意味があり、野菜を千切りにしたスープです。よく味わって食べましょう。

全国学校給食週間 昔の給食シリーズ (昭和40年頃)

28 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしやく	ミートソーススパゲティ	めん	スパゲティ あぶら オリーブオイル				
	しゅさい		ソース	オリーブオイル さとう	ぶたにく	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ トマト	こしょう デミグラスソース 塩 ワイン トマトチャップ ソース 醤油	
	ふくさい	コーンサラダ		さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	醤油 りんご酢 塩	
	デザート	りんご			りんご		塩	



561 24.0

今日は、昭和40年頃の給食のメニューです。当時は、今のようないろんな「ごはん給食」ではなくて、パンやうどんの給食でした。「ソフトめん」と呼ばれる袋めんが主流で、太めのうどんは「うどん汁」に、細めのうどんは「ミートソース」に入れて食べられていました。

全国学校給食週間 昔の給食シリーズ (昭和50年頃)

29 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしやく	げんまいごはん	こめ げんまい					
	しゅさい	チキンカレー	あぶら じゃがいも こめこ	とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ	ワイン 塩 こしょう とりがらだし ベイリーフ ソース 醤油 カレー粉 ガラムマサラ トマトチャップ		
	ふくさい	コールスローサラダ	あぶら マヨネーズ		キャベツ にんじん きゅうり	りんご酢 塩 こしょう		
	デザート	ベリーヨーグルト	ブルーベリージャム いちごジャム はちみつ	ヨーグルト				



641 24.0

今日は、昭和50年頃の給食のメニューです。戦後の給食に、ごはんが登場したのは、この頃です。

全国学校給食週間 現在の給食 ~和食給食~

30 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしやく	げんまいごはん	こめ げんまい					
	しゅさい	ぶたばらだいこん	あぶら さとう	ぶたにく	だいこん にんじん こねぎ たまねぎ	塩 こしょう 酒 醤油 みりん かつお昆布だし		
	ふくさい	いそかあえ	さとう	のり	こまつな にんじん もやし	醤油		
	しるもの	とうふのみそしる		とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ねぎ	かつおだし 昆布だし		



606 26.1

2013年に、和食はユネスコの無形文化遺産に登録されました。伝統的な日本人の食文化としての和食の良さを確認するために、給食でも和食を取り上げています。和食の特徴である「だし」は、給食室でとったものを使っています。

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
月平均	598	26.3	19.8	80.1	2.2
文科省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0

- * 材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますご了承ください。
- * 給食で使われているマヨネーズには、卵は入っていません。
- * 栄養価は1人前分表で計算しています。

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。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年

私立忠愛小学校で提供されたといわれる給食。

戦後(昭和20~30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在

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。

給食用物資贈呈式

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が高まりました。アメリカのLARA(アジア救済公認団体)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。

★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。