



※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。

食品群	体内でのはたらき
赤の食品	血やにく、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食の栄養基準量	E=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	21.1~32.5

1月

きゅうしよくもくひょう
給食目標

がっこうきゅうしよく かんが
○学校給食について考えよう

きょうどしよく
●郷土食についてしろう

受け継ごう 日本の食文化 おそうに

お雑煮は、日本各地でお正月に食べられている料理です。味つけや具材、もちの形など、それぞれの地域ならではの食べ方があります。唯一、沖縄県だけは、その習慣がありません。今日は、14日の鏡開きにあわせて、給食でお雑煮食べ比べをします。お楽しみに!

全国学校給食週間

給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量をも高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

こ ん だ て	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
	給食なし 	お雑煮食べ比べ(関西風) 	お雑煮食べ比べ(関東風) 		ムーチャーの日によせて
あ か き		ぶたにく、ぎゅうにゅう、ごんぶ、とりにく、ふ	ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう、だいず、みそ、ぶたレバー	どうぶ、とりにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、とりレバー、かんてん、たまご	どうぶ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、ごんぶ
み ど り		こめ、さとう、あぶら、ごま、さつまいも、こくどう	うどん、ごま、ごまあぶら、ドレッシング	さとう、あぶら、むぎ、こめ	もち、ごんぶ、あぶら、むぎ、べにいも、こめ
小 学 校		E 502 P 18.5 F 20.3	E 412 P 23.0 F 20.1	E 588 P 27.2 F 21.6	E 634 P 23.6 F 12.4

こ ん だ て	13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
	せいじん ひ 成人の日 	いんげんのごまあえ 	あつあげのみそいため 	てづくりおからドーナツ 	まぐろのタルタルやき
あ か き		ぎゅうにゅう、みそ、たまご、とりにく、チーズ	あつあげ、ぶたにく、とりにく、ぎゅうにゅう、みそ	どうぶ、おから、どうにゅう、ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、アーサー、ぶたレバー	かまぼこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、まぐろ
み ど り		さといも、ごま、さとう、むぎ、しらたまご、こめ、あぶら、てんぷん	さとう、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、むぎ、こめ、もち	ホットケーキミックス、さとう、ごまあぶら、あぶら、むぎ、こめ	こめ、卵なしマヨネーズ、さとう、あぶら、ごま、ココア
小 学 校		E 570 P 20.6 F 15.4	E 597 P 21.9 F 17.4	E 674 P 22.9 F 21.6	E 552 P 24.4 F 19.3

こ ん だ て	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
	りんご 	うめマヨあえ 	リクエスト(2-1・2-2) サウザンサラダ 	にくやさしいため 	フルーツあんじん
あ か き	どうぶ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、とりにく、だいず、みそ、ぶたレバー	どうぶ、ぎゅうにゅう、とりにく、ハンバーグ	きな粉、ぎゅうにゅう、ベーコン、だいず	かまぼこ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、ベーコン、みそ	のり、ぶたにく、ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく、みそ
み ど り	ドレッシング、さとう、ごまあぶら、あぶら、てんぷん、ごま、むぎ、こめ	卵なしマヨネーズ、さとう、てんぷん、ごま、むぎ、こめ	じゃがいも、さとう、あぶら、コッペパン、ドレッシング	じゃがいも、あぶら、こめ	こめ、さとう、ごまあぶら、あぶら、ごま、こめ、パン、どうにゅうゼリー
小 学 校	E 573 P 22.0 F 15.9	E 586 P 23.4 F 19.3	E 536 P 20.0 F 21.9	E 549 P 19.9 F 17.1	E 555 P 17.7 F 20.3

こ ん だ て	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
	チデークニイリチー 	あおなのつけもの 	いちごジャム 	プリン 	しおみ
あ か き	どうぶ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、もすく、とりにく	どうぶ、あぶらあげ、さけ、ぎゅうにゅう、みそ	どうにゅう、とりにく、ぎゅうにゅう、しろいんげんまめ	ぶたにく、ぎゅうにゅう、だいず、ぶたレバー、どうにゅう	ごんぶ、とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたレバー
み ど り	さとう、あぶら、むぎ、こめ	さといも、さとう、ごま、こめ	じゃがいも、いちごジャム、あぶら、こめ、コッペパン、ドレッシング、卵なしマーガリン、パン、さとう	スパゲティ、ドレッシング、さとう、あぶら	じゃがいも、ごまあぶら、あぶら、ごま、こめ、こめ、卵なしマーガリン
小 学 校	E 553 P 22.3 F 18.0	E 494 P 24.5 F 12.5	E 633 P 22.3 F 21.4	E 504 P 20.3 F 19.7	E 621 P 18.5 F 18.2

まかびしょう
真嘉比小の給食週間は、
27日(月)~31日(金)

今年は、給食の歴史を振り返るタイムスリップ給食を提供します。給食のはじまりから、現在にいたるまでの歴史を食べながら学んでいきましょう。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年 	昭和22年 	昭和25年 	昭和40年 	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・菓物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・菓物(バナナ)・スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

今日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？