



※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 	給食開始・七草の日 			ムーチャーの日よせて 
あ か き		ぶたにく、ぎゅうにゅう、こんぶ、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、こんぶ
み ど り		おきなわのやさいでつくるよ!			
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)
	成人の日 	お雑煮食べ比べ(関西風) 	お雑煮食べ比べ(関東風) 		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		ちくさやき	あつあげのみそいため	てづくりおからドーナツ	ミルメーク
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)
			リクエスト(2-1・2-2) 		じきゅうそつたいかいほんばん 持久走大会本番 
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	りんご	うめマヨあえ	サウザンサラダ	にくやさしいため	フルーツあんじん
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)
	給食週間①現代の給食 	給食週間②最初の給食 	給食週間③パンの始まり 	給食週間④めんの始まり 	給食週間⑤ごはんの始まり 
あ か き	どうぶ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、みそ、もずく、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	こんぶ、とりにく、ぎゅうにゅう、ぶたレバー
み ど り	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	しおもみ
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?