

日 曜	もりつけず	こんだてめい	たんぱく Kcal	たんぱく g	おもにからだをつくるしよくひん (ぎゅうにゅう・にく・さかな・ まめ・かいそうなど)	おもにちからやねつになるしよくひ ん (米・パン・めん・さとう・ あぶらなど)	おもにからだのちょうしをととのえ るしよくひん (やさい・くだもの・きのこ など)	ちょうみりょうなど
12 金		牛乳 こぎつねすし さわらのさいきょうやき しらたまそうに	679	35.0	牛乳 あぶらあげ とりにく さわら さいきょうみそ とりにく	米 じゃうはくとう さんおんとう 白ごま さんおんとう しらたまだんご でんぷん	にんじん ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん こまつな	こくもつす しお 酒 しょうゆ みりん 酒 みりん しお しょうゆ 酒
15 月		牛乳 麦ごはん マーボーだいこん こんにゃくと わかめのサラダ	591	20.9	牛乳 ぶたにく わかめ	米 麦 米サラダあぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら こんにゃく 米サラダあぶら ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん 長ねぎ だいこん にはら ホールコーン キャベツ にんじん	酒 しょうゆ てんめんジャン トウパンジャン こくもつす しお こしょう しょうゆ
16 火		牛乳 とりそぼろどん とうふと だいこんのみそしる	605	30.0	牛乳 とりにく だいす たまご とうふ わかめ あぶらあげ みそ	米 麦 米サラダあぶら さんおんとう だいこん 長ねぎ	しょうが にんじん さやいんげん	酒 しょうゆ みりん
17 水		牛乳 ミートビーンズスパゲティ こまつなとハムのサラダ みかん	687	27.8	牛乳 ぶたにく だいす ハム	スパゲティ オリーブオイル 米サラダあぶら こむぎこ 米サラダあぶら じゃうはくとう	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん セロリー こまつな ホールコーン キャベツ にんじん レモンじる	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ トマトペースト ちゅうのうソース ウスターソース しお こしょう しょうゆ こくもつす しお こしょう しょうゆ
18 木		牛乳 ごぼうのたきこみごはん ぶりのてりやき かきたまじる	586	30.1	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶり とうふ たまご	米 麦 米サラダあぶら さんおんとう さんおんとう でんぷん	ごぼう にんじん しょうが 長ねぎ ほうれんそう	みりん 酒 しょうゆ 酒 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ しお
19 金		牛乳 きなこあげパン にくだんごのスープ ヨーグルト	655	26.6	牛乳 きなこ とりにく ぶたにく とうふ ヨーグルト	ツイストパン なたねサラダあぶら じゃうはくとう でんぷん りょくとうはるさめ ごまあぶら	しょうが 長ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ	しお しお こしょう しょうゆ 酒
22 月		牛乳 チキンカレーライス コーンサラダ	691	21.3	牛乳 とりにく 米サラダあぶら さんおんとう	米 麦 米サラダあぶら じゃがいも こむぎこ 米サラダあぶら さんおんとう	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん	カレーこ ウスターソース ちゅうのうソース しょうゆ トマトケチャップ しお こしょう 赤ワイン こくもつす しょうゆ こしょう しお
23 火		牛乳 タンメン チーズいりツナぎょうざ	612	25.8	牛乳 ぶたにく ツナ チーズ	むしちゅうかめん 米サラダあぶら でんぷん ごまあぶら ぎょうざのかわ なたねサラダあぶら こむぎこ	しょうが にんにく にんじん ちやし キャベツ にはら 長ねぎ 玉ねぎ	酒 しお こしょう しょうゆ しお こしょう
24 水		牛乳 麦ごはん さけのしおやき とんじる	563	29.8	牛乳 さけ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	米 麦 米サラダあぶら こんにゃく じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな	しお
25 木		牛乳 わかめうどん みそポテト	594	22.7	牛乳 とりにく かまぼこ あぶらあげ わかめ たまご さいきょうみそ	うどん じゃがいも こむぎこ でんぷん なたねサラダあぶら さんおんとう	にんじん 長ねぎ こまつな	酒 みりん しょうゆ しお しお 酒 みりん

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立の変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。  
 ※左側の献立名から右側に読んでいくと、料理ごとに使用されている材料がわかります。  
 ※1月26日(金)からの献立は、裏面にあります。裏面もご覧ください。  
 ※今月の地場産物は「にんじん」です。新鮮なものが、地元農家さんより当日の朝に納品されます。



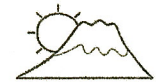


Table with 7 columns: 日曜 (Day/Week), もりつけず (Ingredients), こんだてめい (Menu), 1種材 - Kcal (1 ingredient - Kcal), たんぱく g (Protein g), おもにからだをつくるしょくひん (Main body-building food), おもにちからやねつになるしょくひん (Main energy-giving food), おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん (Main food for adjusting the body), ちょうみりょうなど (Others like chow mein, etc.). Rows for 26金, 29月, 30火, 31水.

※食材の入荷状況や社会情勢等により、急な献立変更や一部食材の変更が生じる場合があります。ご了承ください。
※毎日の給食袋に、ランチクロスとマスクのご用意をお願いします。

Summary table with 3 columns: 今月の栄養価平均 (Average monthly nutrition), エネルギー 626kcal (Energy 626kcal), たんぱくしつ 25.6g (Protein 25.6g). Bottom row: 文科省栄養基準量 (Ministry of Education nutrition standard), エネルギー 650kcal, たんぱくしつ 21.1~32.5g.

給食だより 第4号

新しい年が始まりました。今年も衛生管理に細心の注意を払い、安全で安心な給食が提供できるよう、給食室一同力を合わせていきたく思います。よろしくお願ひいたします。
冬休み中も規則正しい生活を心がけて、元気に過ごすことはできましたか？これから寒さが厳しくなります。なんでもバランスよく食べて、かぜなどに負けない健康な体を作りましょう。

学校給食の歴史
学校給食の献立の移り変わりをみてみましょう。

History of school lunch: 明治22年 (Meiji 22), 昭和20年 (Showa 20), 昭和27年 (Showa 27), 昭和52年 (Showa 52), 現在の給食 (Current school lunch). Each year includes illustrations of the menu and a list of ingredients.

1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。
日本の学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡町(現在の鶴岡市)のお寺の中に建てられた、私立忠愛小学校において、昼食を持つてくることのできない子どもたちを対象に、提供されたことが始まりとされています。その後学校給食は、戦争のために中断されましたが、食糧難により、児童の栄養状態が悪くなったことから、再開を求め声が多くなり、再開されることとなりました。
まず試験的に昭和21年12月24日に、東京、神奈川、千葉で実施することになり、同日に東京都内の小学校で、アメリカのアジア救済公認団体からの給食用物資の贈呈式が行われました。そしてこの日を学校給食感謝の日と決めましたが、その後1月24日から30日までを「全国学校給食週間」としました。