

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人分(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
10	水		むぎごはん					こめ、むぎ		600 28.5 26.1	幼稚園なし 新春献立 
			まつかぜやき	とりにく、ぶたにく みそ、とうふ	あけまして おめでとう ござります 		しょうが、ねぶかねぎ	さとう	ごま		
			はくさいのいためなます	ハム		にんじん	しょうが、はくさい	さとう	あぶら、ごま		
			こうはくそうに	とりにく		せり、こまつな	だいこん、かぶ、しめじ	もち			
11	木		ミルクパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう	ショートニング	586 25.2 26.5	
			トマトシチュー	ぶたにく		人参、トマト	たまねぎ、にんにく しょうが、マッシュルーム	じゃがいも さとう	あぶら		
			ツナサラダ	まぐろ		ほうれんそう	キャベツ、コーン	さとう	あぶら		
			バナナ				バナナ				
12	金		むぎごはん					こめ、むぎ		622 25.8 24.5	
			おかかふりかけ	かつおぶし	のり			さとう			
			とりにくとだいずのあげに	とりにく、だいず		にんじん	しょうが、グリーンピース	さつまいも さとう、かたくりこ	あぶら		
			はるさめスープ	とりにく		チンゲンサイ	しめじ、もやし、たまねぎ	はるさめ、パンこ	ごまあぶら		
			ヨーグルト		ヨーグルト						
15	月		むぎごはん					こめ、むぎ		587 21.5 26.2	
			ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	にんにく、しょうが、しめじ たまねぎ、グリーンピース	さとう	あぶら		
			げんきサラダ	かつおぶし、ハム	こんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	さとう	あぶら		
			みかん				みかん				
16	火		むぎごはん					こめ、むぎ		620 27.0 24.3	
			たらのからあげネギソース	たら			ねぶかねぎ	かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま		
			なめたけあえ			こまつな	もやし、えのきたけ				
			とうふとわかめのみそしる	とうふ、みそ あぶらあげ	わかめ		だいこん	さといも			
			とうにゅういちごだいふく	とうにゅう			いちごかじゅう	しょうしんこ さとう			
17	水		こめこいりまるがたパン		だっしふんにゅう			こむぎこ、さとう こめこ	ショートニング	625 27.0 32.6	世界の果てまで 行って給食 in オーストラリア 
			チキンパルミジャーナ	とりにく	チーズ	トマト、パセリ	にんにく、たまねぎ	パンこ、さとう こむぎこ	あぶら		
			マセドアンサラダ				コーン、きゅうり	じゃがいも さとう	あぶら		
			ウィンナーとやさいのスープ	ウィンナー		にんじん、こまつな	たまねぎ、キャベツ		オリーブオイル		
18	木		むぎごはん					こめ、むぎ		576 21.2 26.4	
			マーボーどうふ	とうふ、ぶたにく みそ		にんじん、はねぎ	にんにく、しょうが たまねぎ、しいたけ	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら		
			じゃがいものちゅうかサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり	じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら		
			レモンゼリー				レモンかじゅう	さとう			
19	金		むぎごはん		鰯には、睡眠によい 「ビタミンB6」が 豊富に含まれています！ 			こめ、むぎ		558 28.0 29.1	快眠献立 
			ぶりのてりやき	ぶり			しょうが				
			おひたし	かつおぶし		にんじん、ほうれんそう	キャベツ				
			とうにゅうとんじる	ぶたにく、とうふ とうにゅう、みそ		にんじん	たまねぎ、こんにゃく だいこん、ねぶかねぎ	さつまいも	ごまあぶら		

※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします) 給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています！

食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。

加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。





今月の食育目標：給食について考えよう

長岡南小学校
長岡北小学校



※献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
※食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。 加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。

ぜんこくがっこうきゅうしゅくしゅうかん
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。戦後の子どもたちの栄養不足を心配して、給食の再開を求める声が高まり、昭和22年(1947)1月に再開されました。



明治22年 おにぎり・塩鮭



昭和17年 すいとん



昭和22年 トマトシチュー
脱脂粉乳



昭和27年 コッペパン・脱脂粉乳
クジラの童田揚げ

給食も時代とともに
変化しているね！

