



＜目標＞ 給食週間について知ろう

日曜	献立	働く力のもと(黄)	血・肉・骨をつくる(赤)	体の調子を整える(緑)
13 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	雑煮(もち1個)	こんにやく、もち	鶏肉、高野豆腐、焼きちくわ、油揚げ	にんじん、大根、しいたけ、たけのこ、ごぼう、みつば
	さば西京焼き なめ茸		さば西京焼き	なめ茸 716kcal
14 木	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	白花豆のシチュー	じゃがいも、植物油、小麦粉、バター	白花豆、手亡豆、ベーコン、牛乳	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ
	卵ロール フロッキー/マヨネーズ	マヨネーズ	鶏卵	ブロッコリー 618kcal
15 金	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	ピビンバ	三温糖、植物油、ごま油、ごま	豚肉、豆腐	たけのこ、しょうが、ほうれん草、もやし、にんじん
	わかめスープ 冬みかん	ごま、ごま油	わかめ	長ねぎ、しいたけ 冬みかん 588kcal
18 月	おぎごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	ポークカレー	じゃがいも、小麦粉、バター	豚肉、牛乳	にんじん、玉ねぎ、しょうが、グリーンピース、マッシュルーム
	福神漬け 黄桃ミックス			福神漬 パイン、みかん、もも 737kcal
19 火	ミルクパン/牛乳	パン	牛乳	
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー、ベーコン	にんじん、玉ねぎ、キャベツ
	ほきフライ バナナ	白絞油	ほき	バナナ 651kcal
20 水	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	うま煮	さつまいも、こんにやく、三温糖、黒砂糖	鶏肉、つと、高野豆腐	にんじん、ごぼう、たけのこ、しいたけ、グリーンピース
	小松菜のナムル カシューナッツ	ごま油、ごま	荳わかめ	小松菜、にんじん、もやし 684kcal
21 木	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	チャウダー	じゃがいも、植物油	あさり、ベーコン	玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ、トマト、にんにく
	ハンバーグカクテルソース 枝豆 チーズ	三温糖	ハンバーグ チーズ	枝豆 643kcal

学校給食の歴史と役割について

給食の歴史について確認してみましょう。



1月24日~30日は全国学校給食週間です！

◇ 学校給食の始まり

皆さんが毎日食べている「学校給食」。その始まりは明治22年、山形県の小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を提供したことからといわれています。その後、給食の取組は全国各地へと広がりましたが、第二次世界大戦の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。



◇ 全国学校給食週間とは

戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのララ(アジア救援公認団体)という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」とし、冬休みと重ならない、1か月後の1月24日~30日を「全国学校給食週間」としました。



◇ 学校給食の役割

日本で学校給食が始まったのも、戦後再開されたのも、子どもたちを飢えから救うためでした。しかし、現在では、食事が困難だったころから大きく変わり、偏った栄養摂取をはじめ、肥満や生活習慣病の増加など、子どもたちの健康状態が心配されることから、バランスの良い食事のお手本として、学校給食は「生きた教材」の役割を担っています。



☆1月の中学年の平均栄養価は カロリー653kcal、たんぱく質26.3g、脂質20.1g、食塩2.6g、カルシウム3600mg、鉄2.8mg マグネシウム95mg、ビタミンB₁ 0.38mg

ビタミンB₂ 0.51mg ビタミンA215RE(レチノール)、ビタミンC 20g 食物繊維5.0g *学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります