

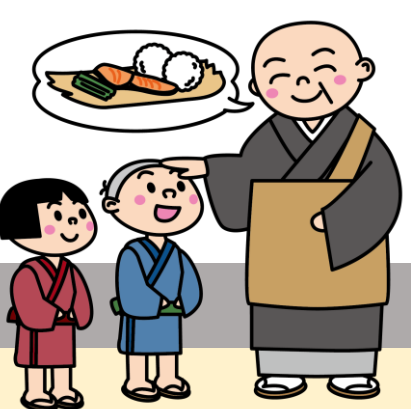
給食指導資料 2025年 1月<15日～31日>

<目標>

給食週間について知ろう

末広北小学校

日曜	こ ん だ て	はたら ちから 働く力のもと（黄）	ち にく ほね 血・肉・骨をつくる（赤）	からだ ちょうし ととの 体の調子を整える（緑）
15水	始 業 式（しぎょうしき）			
16木	米粉コッペパン／牛乳	パン	牛乳	
	ポトフ	じゃがいも	ミートウインナー	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ
	ホキフライ	しらしめゆ 白絞油	ホキフライ	
	ブロッコリードレッシングあえ			ブロッコリー
17金	イチゴジャム	イチゴジャム		
	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	雑煮（焼き餅）	こんにゃく, もち	とりにく こうや豆腐 や 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
	厚焼き卵		あつ や たまご 厚焼き卵	
20月	りんご			りんご
	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	カレー	じゃがいも, 小麦粉, バター	ぶたにく 豚肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース
	福神漬			ふくじんづけ 福神漬
21火	二色フルーツ（白玉入り）	しらたま 白玉		パイン, みかん
	小ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	ガタタンラーメン	ラーメン, ごま	ぶたにく 豚肉, えび, ホタテ, いか, つと	はくさい 白菜, にんじん, もやし, たけのこ, きくらげ, 長ねぎ
	鉄腕ギョーザ（2）			てつわん 鉄腕ギョーザ
22水	バナナ			バナナ
	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	肉じゃが	じゃがいも, しらたき, 植物油, 三温糖, 黒砂糖	ぶたにく 豚肉	たま 玉ねぎ, にんじん, グリンピース
	さばの照り焼き		さばの照り焼き	
23木	ミルクパン／牛乳	パン	牛乳	
	イカ団子のビーフン汁	ビーフン	かいせん 海鮮ボール	にんじん, たけのこ, きくらげ, チンゲン菜, 長ねぎ
	卵ロール		たまご 卵ロール	
	フレンチフライドポテト	フライドポテト, 白絞油		



が っ こ う き ゅ う し ょ く

れ き し

や く わ り

学校給食の歴史と役割について



が っ こ う き ゅ う し ょ く

は じ

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）の大督寺（お寺）の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったと言われています。大督寺のお坊さんが家を回り、お経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、戦争の厳しい食糧事情を乗り越え、全国に広がりました。

現在は、小学校でほぼ100％、中学校で90％を超える学校で給食が実施されています。

が っ こ う き ゅ う し ょ く

や く わ り

学校給食の役割

学校給食は栄養バランスのとれた食事の提供とともに、たくさんの学びが詰まっているものです。

栄養バランス

食品の種類や特徴

感謝の心

食料の生産・流通・消費

ふるさと食文化

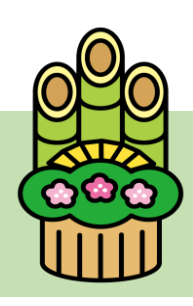
よりよい人間関係の形成

食事の喜び・楽しさ

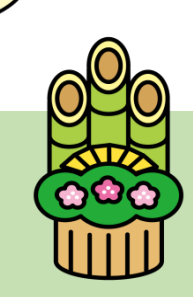
世界の食文化

食に関する知識・理解・関心

日本の伝統行事と行事食



は る な な く さ



春の七草

は る な な く さ

な ま え き

春の七草の名前を聞いたことがありますか？ 日本には、季節ごとにいろいろな行事があり、1月7日に「七草がゆ」を食べる習慣（人日の節句）もその1つです。

な な く さ

そ う し ゅ ん

め ぶ

か ら だ

じ や き

ま も

ぎ ょ う じ し ょ く

し た

七草は早春に芽吹き、体を邪気から守るための行事食として親しまれています。



ホトケノザ

セリ

ゴギョウ

スズシロ

スズナ

ハコベラ

ナズナ

☆1月中学年の平均栄養価は カロリー650kcal、たんぱく質25.8g、脂質20.2g、食塩2.3g、カルシウム355mg 鉄2.9mg 亜鉛2.9mg マグネシウム90mg、
ビタミンA 205RE(レチノール) ビタミンB1 0.77g、ビタミンB2 0.49mg ビタミンC 24mg 食物繊維 5.9g