

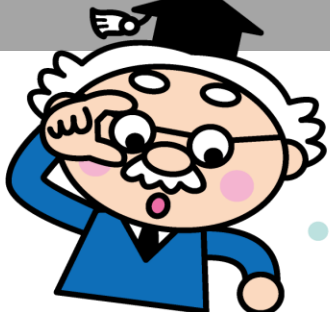
給食指導資料 2025年 1月<15日～31日>

＜目標＞ 給食週間について知ろう 末北小学校

日曜	こ ん だ て	はたら ちから き 働く力のもと（黄）	ち にく ほね あか 血・肉・骨をつくる（赤）	からだ ちょうし ととの みどり 体の調子を整える（緑）
24 金	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	黒マーボー豆腐	三温糖、でんぷん、植物油、ごま油、ラー油、ごま	豆腐、豚肉、ひよこ豆	長ねぎ、ピーマン、にんじん、しょうが
	三色和え			もやし、ほうれん草、にんじん
27 月	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	みそ汁	じゃがいも	わかめ、みそ	長ねぎ
	ホッケ塩焼き	給食週間 メニューの日	ホッケ塩焼き	
	たくあん（低2枚／高3枚）			だいこん 大根
	冬みかん			みかん
28 火	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	白花豆、手亡豆、ベーコン、牛乳	たま 玉ねぎ、にんじん、とうもろこし、パセリ
	和風ハンバーグ	しらしめゆ、さんおんとう 白絞油、三温糖、でんぷん	豆腐ハンバーグ	
	温野菜			キャベツ
29 水	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	チンゲン菜と厚揚げのピリ辛炒め	さんおんとう、でんぷん、ごま油、ごま、植物油	ぶたにく、なまあ 豚肉、生揚げ、みそ	チンゲン菜、白菜、にんじん、しょうが
	塩昆布あえ		しおこんぶ 塩昆布	チンゲン菜、もやし
	バナナ			バナナ
30 木	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	三平汁	こんにゃく、じゃがいも	さけ 鮭	だいこん 大根、にんじん、長ねぎ、ごぼう
	セサミチキン	でんぷん、ごま、白絞油	とりにく、たまご 鶏肉、卵	しょうが
31 金	ごはん／牛乳	ごはん	牛乳	
	ビビンバ	さんおんとう、しよくぶつゆ、あぶら 三温糖、植物油、ごま油、ごま	ぶたにく、とうふ 豚肉、豆腐	たけのこ、しょうが、ほうれん草、もやし、にんじん
	はんぺんスープ		はんぺん、とりにく 鶏肉	にんじん、しいたけ、長ねぎ
	スライスパン			パン

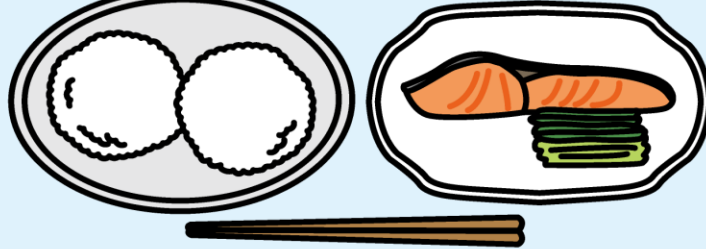
がっこうきゅうしょく れきし やくわり

学校給食の歴史と役割について



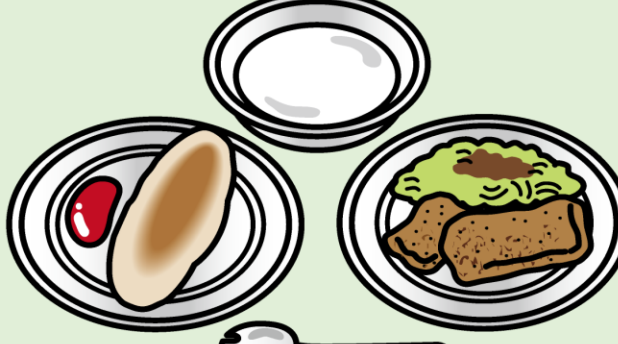
学校給食の移り変わりをみましょう！

明治22年



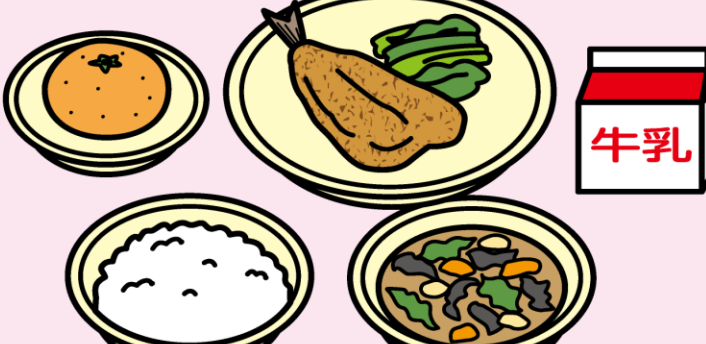
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

戦後（昭和20～30年代）



支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在



地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

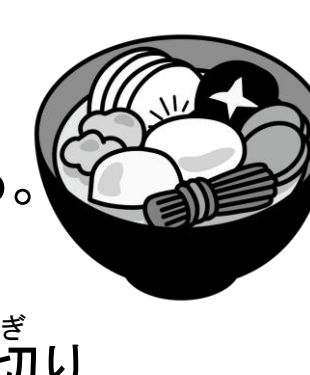
お正月料理のひとつ「お雑煮」は地域や家庭によって味付け、食材などがさまざまです。特色ある各地のお雑煮をみてみましょう。

岩手県「くるみ雑煮」



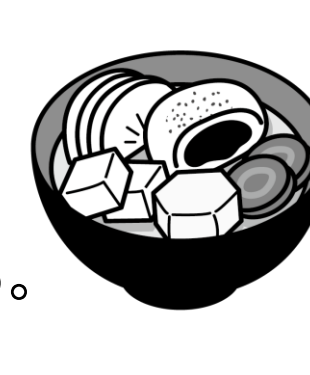
しょうゆ味の汁、鮭や高野豆腐、根菜、焼いた角餅をいれる。もちは取り出し「くるみだれ」を付けて食べる

大阪府「白みそ雑煮」



白みそじたての汁、焼かない丸もち、大根、里芋などを入れる。野菜は「角が立たず円満に過ごせるように」という縁起を担ぎ輪切り。

香川県「あんもち雑煮」



白みそ仕立ての汁に輪切りにした大根、金時にんじん、豆腐、甘いあん入りの丸もちを入れる。最後に青のりをかける。

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から給食用物資の寄贈を受け、学校給食が再開されることになりました。

東京都内の小学校で12月24日に給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日から30日まで「全国学校給食週間」を開催します。

☆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