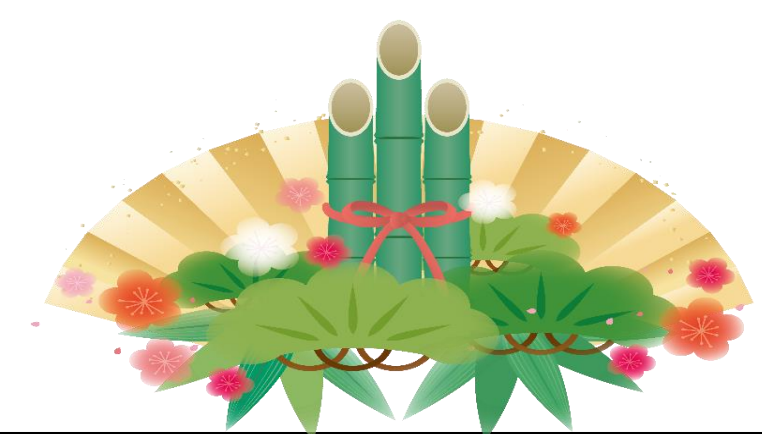




給食指導資料 2022年 1月 <14日～21日>



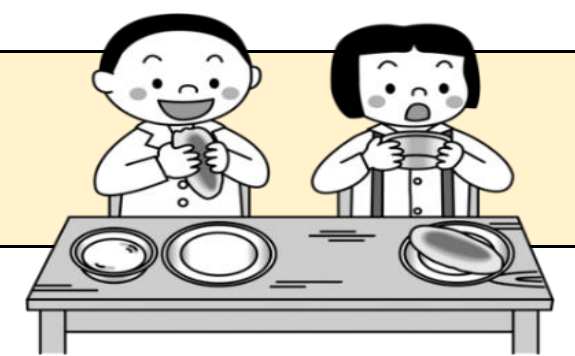
<目標> 給食週間について知ろう 末広北小

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 との 体の調子を整える (緑)
14	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	おでん	こんにゃく, 三温糖, 黒砂糖	焼き豆腐, 焼きちくわ, がんもどき, うずら卵	にんじん, 大根, たけのこ
	小松菜のナムル	ごま油, ごま	茎わかめ	小松菜, にんじん, もやし
金	味つけのり 530kcal		のり	
17	麦ごはん/牛乳	麦ごはん	牛乳	
	米粉のカレーライス	米粉, じゃがいも, パター	豚肉, 牛乳	にんじん, 玉ねぎ, しょうが, グリンピース
	福神漬			福神漬
月	二色フルーツ 654kcal			パイン, みかん
18	小ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	さっぽろみそラーメン	ラーメン, ごま	豚肉	にんじん, もやし, 長ねぎ
	鉄腕ギョーザ(2)	鉄腕ギョーザ		
火	バナナ 618kcal			バナナ
19	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	四湖豆腐	三温糖, でん粉, 植物油	豆腐, 豚肉	たけのこ, にんじん, しいたけ, 長ねぎ, しょうが, グリンピース
	ほうれん草のおひたし			ほうれん草, 白菜, にんじん
水	冬みかん 618kcal			冬みかん
20	米粉コッペパン/牛乳	パン	牛乳	
	ポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん, 玉ねぎ, キャベツ
	ホキフライ	しらしめ油	ホキフライ	
木	ブロッコリードレッシングあえ			ブロッコリー
21	ベビーチーズ 590kcal		ベビーチーズ	
	ごはん/牛乳	ごはん	牛乳	
	雑煮(もち1個)	こんにゃく, 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
金	厚焼き卵		厚焼き卵	
	しぐれ昆布 631kcal		しぐれ昆布	

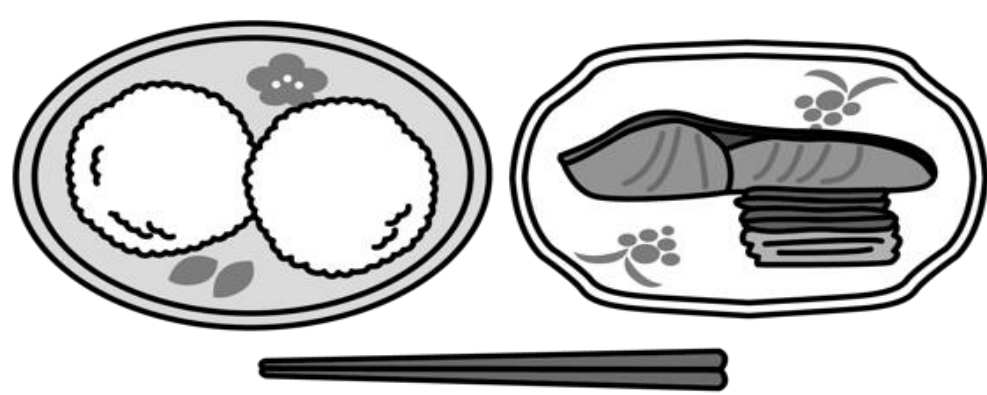
学校給食の歴史と役割について

1月24日～1月30日は全国学校給食週間です!

～ 全国学校給食週間 ～



明治22年(1889年)



(おにぎり, 焼き魚, 漬物)

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに食事を提供したことが始まりとされています。その後、給食の取組は全国各地で広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、給食ができなくなりました。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」としましたが、ふゆやすみと重なるため、1ヶ月後の1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」としました。

学校給食の役割

学校給食は、もともと貧しい子どもたちを飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでした。現在は食べることが困難だったころから大きく変わり、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加などを予防するため、バランスの良い食事のお手本として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623kcal、たんぱく質25.3g、脂質19.5g、食塩2.5g、カルシウム358mg、鉄2.7mg、マグネシウム92mg、ビタミンA221RE(レチノール) ビタミンB₁0.38mg、ビタミンB₂0.53mg、ビタミンC29g、食物繊維6.4g、亜鉛3.0mg * 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