



1月

食育だより

白山市立河内小学校
2025年 1月号



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材として提供されています。

教育活動として実施されている学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食週間にあわせて27日～31日は特別メニューです。この週間を通して、給食について知ってもらいたいと思います。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

現在の
白山市給食レシピ
検索してみてください



おじいちゃん、おばあちゃん、おとうさん、おかあさんの給食と今の給食はどう違うかな? 比べてみましょう。楽しいですよ。

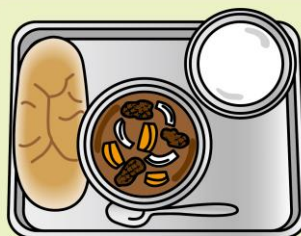
昭和 22 年ごろの給食



脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

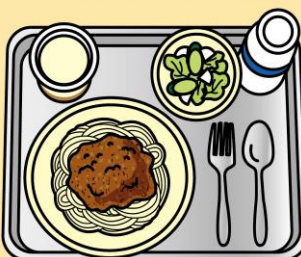
昭和 25 年ごろの給食



パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

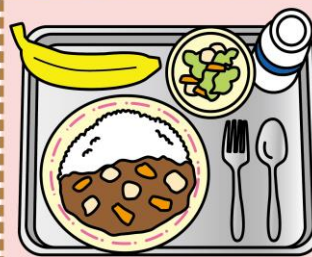
昭和 40 年代ごろの給食



パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和 50 年代ごろの給食



給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

★子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17(2005)年に「食育基本法」が成立。平成20(2008)年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました(2009年4月1日施行)。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。



日	曜	献立名					赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品			黄のなかまの食品		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる		体の調子をととのえる			熱や力になる		行事食等		
								第1群	第2群	第3群			第4群	第5群			
8	水	白ごはん	牛乳	ぶりの照り焼き 紅白なます お雑煮				ぶり うすあげ とうふ とり肉	牛乳	にんじん しょうが だいこん ねぎ ごぼう 干しいたけ	米 さとう しらたま粉 さといも	ごま	610 28 19	Kcal g g	給食開始(お正月料理)		
9	木	クロックムッシュ	牛乳	ツナサラダ ポークビーンズ				ハム ツナ ぶた肉 大豆	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	食パン こめ粉 さとう じゃがいも	バター オリーブ油	605 32 25	Kcal g g		
10	金	カレーピラフ	牛乳	冬野菜の豆乳スープ煮 ヨーグルト				牛肉 ぶた肉 ウィンナー とうにゅう	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ だいこん	米 麦 じゃがいも	バター 油	616 25 23	Kcal g g		
13	月	成人の日												Kcal g g 成人の日			
14	火	白ごはん	牛乳	ししゃもの磯辺揚げ ほうれん草のごま和え あんかけうどん				うすあげ とり肉	牛乳 こもやし あおのり	にんじん もやし ほうれん草 干しいたけ たまねぎ ねぎ	米 さとう てんぷら粉 かたくり粉 うどん	油 ごま	625 24 16	Kcal g g			
15	水	白ごはん	牛乳	焼きメンチ ブロッコリーサラダ たまごスープ				ぶた肉 牛肉 とり肉 大豆ミート たまご	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ コーン しめじ	米 パン粉 さとう かたくり粉	オリーブ油	641 30 22	Kcal g g		
16	木	ジャムパン	牛乳	ブロックフィスクル風 粉ふきいも ポトフ			ジオパーク給食	ホキ ぶた肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム コーン だいこん	キャベツ	コッパパン ジャム こめ粉 じゃがいも かたくり粉	油 バター	629 30 23	Kcal g g	ジオパーク給食(アイスランド)
17	金	白ごはん	牛乳	さんみ焼き 切干大根とひじきのマヨネーズあえ とりやささい鍋				さつまあげ ハム とり肉 もめんどうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	ねぎ にんにく しょうが ねぎ きりぼしだいこん	えのき はくさい	米 さとう マロニー	油 卵なしマヨネーズ ごま	624 28 20	Kcal g g	
20	月	三色丼	牛乳	すいとん汁 りんごゼリー				とり肉 ぶた肉 大豆ミート たまご とうふ	牛乳	にんじん	しょうが えだまめ えのき はくさい	ねぎ	米 麦 さとう しらたま粉 ゼリー	油	652 28 17	Kcal g g	
21	火	白ごはん	牛乳	ラザニア にんじんグラッセ 野菜スープ				牛肉 大豆ミート ぶた肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく コーン セロリ	キャベツ	米 マカロニ さとう パン粉 オリーブ油	油 生クリーム バター	668 24 20	Kcal g g	
22	水	白ごはん	牛乳	さばのみそ煮 はりはり漬け けんちん汁				さば みそ とり肉 もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ しょうが きりぼしだいこん ごぼう ねぎ	だいこん 干しいたけ こんにゃく	米 さとう	ごま ごま油	665 29 27	Kcal g g	
23	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のプロバンス風 ブロッコリーのガーリックソース クリームシチュー				とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく たまねぎ コーン	米 さとう かたくり粉 こむぎ粉 こめ粉 じゃがいも	油 オリーブ油 バター	699 27 25	Kcal g g		
24	金	白ごはん	牛乳	あげぎョーザ 野菜のピリ辛 味噌ラーメン				ぎョーザ ぶた肉 あさり みそ	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが ねぎ	もやし はくさい コーン	米 さとう ラーメン	油 ごま油	652 24 20	Kcal g g	
27	月	白ごはん	牛乳	鮭の塩焼き れんこんのきんぴら めった汁			特別栽培米	さけ ちくわ ぶた肉 みそ	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	れんこん しらたき ごぼう はくさい	たまねぎ ねぎ	米 さとう さつまいも	油 ごま ごま油	606 30 16	Kcal g g	給食週間(特別栽培米)
28	火	麦ご飯	牛乳	カレーライス フルーツミルクゼリー			人気NO.1	牛肉	牛乳 チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	もも缶 バイン缶 りんご	米 麦 じゃがいも こむぎ粉 ゼリー	油 バター カレールー	742 20 23	Kcal g g	給食週間(人気メニュー)
29	水	白ごはん	牛乳	ハンバーグ しましまサラダ かばちゃスープのおふる				ぶた肉 牛肉 ベーコン 大豆ミート ハム	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 さとう パン粉 こめ粉 さとう スパゲティ	油 卵なしマヨネーズ バター	793 28 29	Kcal g g	給食週間(給本の献立)	
30	木	中島菜チャーハン	牛乳	白ねぎとわかめのスープ ブルーベリーカップケーキ			能登	ベーコン ぶた肉 たまご とうふ あさり とうにゅう	牛乳 わかめ	なかにまな にんじん	たまねぎ えだまめ ねぎ えのき	米 麦 ホホケキョミックス ジャム さとう	ごま油 油 バター	670 23 23	Kcal g g	給食週間(能登)	
31	金	白ごはん	牛乳	ケンザッキーチキン カリッと大豆のシーザーサラダ 白山めぐみん汁			白山市	とり肉 だいず ベーコン みそ とうにゅう ぶた肉 かたどうふ	牛乳 チーズ	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり こんにゃく	たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう レモン	米 こめ粉 かたくり粉 さとう	油 卵なしマヨネーズ	691 28 29	Kcal g g	給食週間(白山市産生肉)

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

