



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ました。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！

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。

現在の  
白山市給食レシピ  
検索してみてください



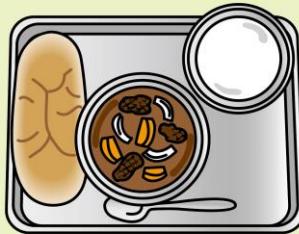
## 昭和22年ごろの給食



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

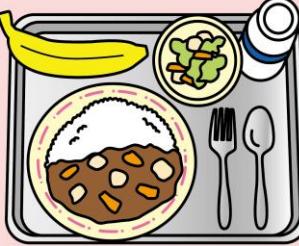
## 昭和40年代ごろの給食



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。



## 1月 學校給食獻立表

白山市立河内学校

日	曜	献立名				赤のなかもの食品		みどりのなかもの食品		黄のなかもの食品		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等		
		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			
				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	牛乳	牛乳	にんじん うすあげ とうふ とり肉	しょうが たいこん ごぼう 干しいたけ	はくさい ねぎ しらたま粉 さといも	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(正月料理)		
9	木	クロックムッシュ	牛乳	ツナサラダ ポークピーンズ	牛乳	牛乳	パセリ にんじん トマト	キャベツ きゅうり コーン	にんにく たまねぎ	食パン こめ粉 さとう じやがいも	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	牛乳	牛乳	にんじん ぶた肉 ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ たいこん	キャベツ	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	にんじん ごもじしゃも あおのり	もやし 干しいたけ たまねぎ	しょうが	米 てんぷら粉 かたくり粉 うどん	さとう ごま	625 24 16 Kcal g g		
15	水	白ごはん	牛乳	焼きメンチ ブロックソーサダ たまごスープ	ぶた肉 牛肉 大豆ミート たまご	牛乳	パセリ ブロックソーサダ にんじん こまつな	たまねぎ キヤベツ コーン しめじ	食パン 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 ボトフ	ホキ ぶた肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん マッシュルーム コーン たいこん	たまねぎ キャベツ	コッペパン ジャム じやがいも かたくり粉	油 バター	629 30 23 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 とりやさい鍋	さつまあげ ハム とり肉 もめんどうふ	牛乳	にんじん ひじき	ねぎ にんにく しょうが きりばししたいこん	えのき はくさい ねぎ	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 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	にんじん ピーマン トマト バセリ	たまねぎ キャベツ	米 マカロニ さとう パン粉	油 生クリーム バター オリーブ油	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 きりばししたいこん	だいこん 干しいたけ ごぼう ねぎ	米 さとう	ごま ごま油	665 29 27 Kcal g g		
23	木	白ごはん	牛乳	鶏肉のプロパンス風 ブロックソーサ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 ブロックソーサー <sup>にんじん</sup> にんじん バセリ	にんにく たまねぎ	さとう かたくり粉 こむぎ粉 じやがいも	油 オリーブ油 バター	699 27 25 Kcal g g			
24	金	白ごはん	牛乳	あげギョーザ 野菜のピリ辛 味噌ラーメン	ギョーザ 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	もやし はくさい コーン ねぎ	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 めつた汁	さけ ちくわ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ひじき	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	牛肉	牛乳	にんじん チーズ	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	もも缶 パイント缶 りんご	米 じやがいも 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 かぼちゃスープのおふろ	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 バセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ	さとう パン粉 ごま	油 卵なしマヨネーズ バター	793 28 29 Kcal g g 給食週間(給本の徹底)			
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	ベーコン ぶた肉 たまご とうふ にゅう	牛乳	わかめ	なかじまな にんじん	たまねぎ えだまめ ねぎ えのき	米 麦 ホットケーキミックス 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	ケンサッキーチキン カリッと大豆のシーザーサラダ 白山めぐみん汁	とり肉 だいす ベーコン みそ とうふ にゅう	牛乳	にんじん チーズ	しょうが キヤベツ きゅうり ごぼう レモン	たまねぎ ねぎ ごぼう さとう	米 こめ粉 かたくり粉 さとう	油 卵なしマヨネーズ バター	691 28 29 Kcal g g 給食週間(白山市誕生祝い)		

※ 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おります。

