



# 給食だより

辰口学校給食センター

あけましておめでとうございます。  
本年も安心安全でおいしい給食を作つて  
まいりますので、よろしくお願ひします。  
1月は全国学校給食週間があります。  
給食について知り、考えてみましょう。

1月24日～30日は **全国学校給食週間** です

給食に関わる人や食べ物に「感謝」することの大切さを学び、給食について理解を深める  
1週間です。学校給食は、時代の移り変わりとともに、献立内容等が変化してきました。  
学校給食の歴史をふり返り、給食への理解や関心を深めましょう。



## 日本の学校給食の歴史



1889(明治22)年頃  
おにぎり、塩鮭、菜の漬物



1923(大正12)年頃  
五色ごはん、栄養みそ汁



昭和(初期～中期)の給食  
脱脂粉乳、コッペパン、ジャム、  
鯨の竜田揚げ、千切りキャベツ



昭和(後期)の給食  
牛乳、カレーライス、  
塩もみ野菜、スープ、バナナ



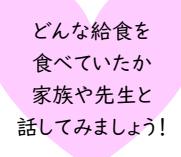
おとうさん・  
おかあさん世代



平成の給食  
牛乳、米粉パン、  
鶏肉のカシューなッツ炒め、  
サラダ、コーンスープ、みかん



おにいさん・  
おねえさん世代



給食写真提供「独立行政法人日本スポーツ振興センター」

給食には、様々な人が  
関わっています。  
感謝していただきましょう。

## 給食に関わる人たち

農家や八百屋



漁師・畜産・  
養鶏農家



野菜を育てて  
販売します。

魚・肉・卵などを  
育てて販売します。

食材を運ぶ人



注文された食材を  
給食センターへ運びます。

栄養士



栄養バランスなどを考慮して  
献立を立てます。

調理員



安心安全な  
給食を作ります。

トラック運転手



完成した給食を  
学校へ運びます。

配膳員



給食を子どもたちの  
ところへ運びます。

# 令和8年 1月 学校給食予定献立表

中学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量		
			血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	熱や力になるもの (きいろのたべもの)	I補ボルト (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)
9	金	牛乳 白飯 鶏肉のから揚げ 炒めなます 紅白雑煮  ・新春メニュー・	牛乳 鶏肉 うす揚げ かまぼこ	しょうがにんじん 大根 白菜 えのきたけ 小松菜	白飯 でんぶん 米粉 油 三温糖 ごま ごま油 煮込みもち	807	29.5	24.8
13	火	牛乳 あさりのパエリア風 白菜のクリーム煮みかん	牛乳 ベーコン あさり 豚肉 生クリーム	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト にんじん 白菜 みかん	ターメリックバターライス オリーブ油 油 ジャガイモ 米粉 バター	812	25.5	22.8
14	水	牛乳 白飯 めぎすのから揚げ 磯香和え 肉うどん	牛乳 めぎすのから揚げ のり 牛肉 うす揚げ	小松菜 キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ	白飯 油 三温糖 米粉うどん	740	29.5	20.1
15	木	牛乳 バターロール オムレツのきのこトマトソース お豆のボトフ ヨーグルト	牛乳 オムレツ 豚ひき肉 鶏肉 大豆 ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ にんじん エリンギ シメジ トマト かぶ キャベツ ブロッコリー	バターロール油 里いも	735	35.2	26.3
16	金	牛乳 白飯 春巻き 中華和え マーポー豆腐	牛乳 春巻き 豚ひき肉 木綿豆腐	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 でんぶん	804	27.2	26.9
19	月	牛乳 白飯 しそひじき佃煮 白身魚と大豆のケチャップからめ 小松菜とたまごのスープ	牛乳 しそひじき佃煮 たら 大豆 鶏肉 紹豆腐 卵	ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ 黄ピーマン ピーマン にんじん 小松菜	白飯 油 三温糖 でんぶん	763	33.5	21.5
20	火	牛乳 カレーライス フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん フルーツチャツネ りんご みかん バイナップル 黄桃	麦飯 油 ジャガイモ バター 小麦粉 カレールウ 杏仁豆腐	912	24.5	23.6
21	水	牛乳 白飯 さわらの竜田揚げ ブロッコリーの塩昆布和え みそおでん	牛乳 さわら竜田揚げ 塩昆布 牛肉 厚揚げ みそ	ブロッコリー きゅうり にんじん 大根	白飯 油 三温糖 黒砂糖 里いも	749	22.8	19.3
22	木	牛乳 キヤロットパン チキンのハーブ焼き キャベツソテー さつまいものポタージュスープ 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム チーズ	にんにく バジル キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ	キヤロットパン オリーブ油 でんぶん 油 さつまいも さつまいもペースト バター 米粉	830	33.8	35.9
23	金	牛乳 白飯 シューマイ ほうれん草のナムル 豚骨ラーメン	牛乳 豚肉シューマイ 豚肉	もやし ほうれん草 にんじん にんにく きくらげ キャベツ チンゲンサイ ねぎ	白飯 三温糖 ごま ごま油 中華めん 油	775	25.5	22.4
26	月	牛乳 白飯 ★寒ぶりフライのみそかつ風 ★石川丸ごとコールスロー ★春雨とゆずの肉団子スープ  ・中学生献立コンクール入賞献立 26日～30日	牛乳 ぶりフライ みそ 赤みそ 鶏肉団子	にんじん キャベツ かぶ もやし 干しいたけ えのきたけ ねぎ ゆず果汁	白飯 油 三温糖 でんぶん オリーブ油 春雨	766	22.4	22.5
27	火	牛乳 ★石川混ぜ込みご飯 ★れんこんのシャキシャキハンバーグ ★懐かしの味。とり野菜みそ鍋	牛乳 うす揚げ 鮭 レンコン入りハンバーグ 鶏肉 烹き豆腐 とり野菜みそ みそ	にんじん またけ たけのこ にんにく 白菜 大根 水菜 なめこ ねぎ	さくら飯(大麦入り) 丸いも 三温糖 バター ごま油 ごま油	826	38.9	25.4
28	水	牛乳 白飯 ★加賀れんこんを使った栄養満点酢豚! ★具だくさん! ふわとろ卵中華スープ ★幸せプリン!	牛乳 豚肉 鶏肉 紹豆腐 卵	しょうが 玉ねぎ にんじん れんこん ピーマン チンゲンサイ	白飯 米粉 でんぶん 油 さつまいも 三温糖 ごま油 プリン	865	29.0	27.0
29	木	牛乳 ミルクロール ★鮭のゆずバタームニエル ★ブロッコリーとチーズの おかか醤油あえ ビーフシチュー	牛乳 鮭 チーズ かつお節 牛肉	にんにく ゆず果汁 バセリ ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ トマト	ミルクロール バター 三温糖 油 ジャガイモ 小麦粉 ハヤシルウ	768	36.7	32.6
30	金	牛乳 玄米しそご飯 ★舞茸と豚肉のしょうが焼き 根菜のごま汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	にんにく しょうが またけ 玉ねぎ にんじん キャベツ ごぼう 大根 小松菜	玄米しそご飯 油 三温糖 でんぶん ごま	767	32.2	19.2

**1月24日～30日は「全国学校給食週間」です！**

給食について考え方、給食に関わる多くの人や食べ物に感謝の気持ちを深めましょう。  
 「味わって食べる」「すききらいせず食べる」「きれいに片付ける」など、食べることを大切に  
 していきましょう。

