



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って
まいりますので、よろしくお願いします。
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振り返り、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

おじいちゃん・
おばあちゃん世代



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、
鶏肉のカシューナッツ炒め、
サラダ、コーンスープ、みかん

おにいさん・
おねえさん世代



どんな給食を
食べていたか
家族や先生と
話してみましょう!

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



野菜を育てて
販売します。

漁師・畜産・
養鶏農家



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えて
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

小学校

実施日		献立名	主な材料とその働き			栄養量		
日	曜		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)	1人あたり (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 <div>新春メニュー</div>	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 でんぷん 米粉 油 三温糖 ごま ごま油 煮込みもち	628	23.9	21.3
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 じゃがいも 米粉 バター	645	21.2	19.3
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	585	25.1	17.8
15	木	牛乳 バターロール オムレツのきのこトマトソース お豆のポトフ 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 しめじ 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	622	29.4	22.2
16	金	牛乳 白飯 春巻き 中華和え マーボー豆腐	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 干ししいたけ たけのこ ねぎ	白飯 油 三温糖 ごま ごま油 でんぷん	615	21.9	22.0
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 絹豆腐 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 でんぷん	597	27.1	18.3
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 パイナップル 黄桃	麦飯 油 じゃがいも バター 小麦粉 カレールウ 杏仁豆腐	700	19.9	19.8
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	611	19.2	18.1
22	木	牛乳 キャロットパン 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	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	にんにく バジル キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ	キャロットパン オリーブ油 でんぷん 油 さつまいも さつまいもペースト バター 米粉	656	26.5	26.9
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	584	20.1	18.0
26	月	牛乳 白飯 ★寒ぶりフライのみそカツ風 ★石川丸ごとコールスロー ★春雨とゆずの肉団子スープ <div>中学生献立コンクール入賞献立 26日～30日</div>	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 干ししいたけ えのきたけ ねぎ ゆず果汁	白飯 油 三温糖 でんぷん オリーブ油 春雨	599	18.3	19.4
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 焼き豆腐 とり野菜みそ みそ	にんじん まいたけ 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	641	31.5	21.3
28	水	牛乳 白飯 ★加賀れんこんを使った栄養満点酢豚！ ★具たくさん！ふわとろ卵中華スープ ★幸せプリン！	牛乳 豚肉 鶏肉 絹豆腐 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 でんぷん 油 さつまいも 三温糖 ごま油 プリン	684	23.7	22.8
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 パセリ 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 じゃがいも 小麦粉 ハヤシルウ	641	30.7	27.1
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 まいたけ 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 でんぷん ごま	590	25.6	16.5

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、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。

