

日 曜	主食	飲 物	主菜 副菜 デザート	おもな材料			こんだてメモ
				熱や力のもとなる	からだをつくる	からだの調子をととのえる	
26 木	わかめごはん		くじらの唐揚げ☆ すいとん☆ くるみあえ 果物	七分づき米、ごま、でん粉、油、小麦粉、くるみ	わかめ、牛乳、くじら肉、とり肉、油揚げ	シウガ、にんじん、白菜、エノキ、シイタケ、小松菜、長ねぎ、もやし、きんかん	昔、鯨は鶏肉や豚肉よりも安価で給食でも定番メニューでした。
27 金	イチゴジャムサンド(セルフ)☆		カレーシチュー☆ ポパイサラダ	パン、小麦粉、いちごジャム、マーガリン、じゃがいも、バター	牛乳、とり肉、大豆、枝豆、金時豆、ツナ、脱脂粉乳、いんげん豆	玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン、ほうれん草	昔カレーシチューには脱脂粉乳が入っています。脱脂粉乳は、昔牛乳の代わりで給食に出していました。
30 月	ごはん くるめふりかけ		ぶりの竜田揚げ 飛鳥汁 豆ナッツがらめ	七分づき米、ごま、でん粉、じゃがいも、油、アーモンド	刊メツヤコ、牛乳、ぶり、とり肉、みそ、油揚げ、大豆、調理用牛乳	小松菜、シウガ、にんじん、大根、玉ねぎ、チンゲン菜	飛鳥汁は奈良県の郷土料理です。具だくさんのみそ汁に牛乳を入れて作ります。
31 火	ビビンバ		わかさぎのごま揚げ スープワンタン 果物	七分づき米、ごま、小麦粉、油、ワンタンの皮	牛肉、ぶた肉、コチュジャン、卵、牛乳、わかさぎ、とり肉	シウガ、ぜんまい、シイタケ、にんじん、もやし、ほうれん草、白菜、ゆず、こら、ゆが、デコポン	わかさぎは、冬に旬を迎える魚で、江戸時代に將軍家に献上した魚だったので漢字で「公魚」と書くと言われてい

*食材の納入状況により献立を変更する場合があります。

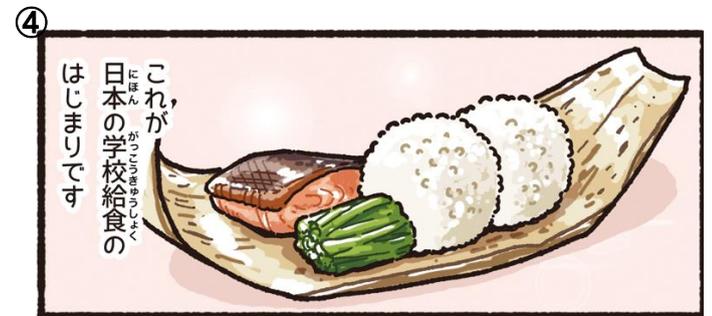
*サラダ等の野菜はすべて加熱し教室であえます。

全国学校給食週間にちなんで昔懐かしい献立を入れています。目印は☆マークです。



がっこう きゅうしょく
学校給食のはじまり

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。
給食の歴史を知りましょう。



日本の学校給食は、明治22(1889)年に山形県鶴岡市で始まり、全国に広がっていきましたが、戦争で中断されました。戦後の食糧難で子供たちの栄養状態が悪化すると、給食の必要性が叫ばれ、海外からも物資寄贈の申し出がありました。これを受け、学校給食が再開されたのです。世界中の人々からの温かい支援に感謝するとともに、教育の一環として行われる学校給食の意義を考え、その発展を期して、毎年、全国学校給食週間が実施されています。