



Table with columns: ひにち (Date), 牛乳 (Milk), こんだてめい (Menu Name), あか (Color), みどり (Green), きいろ (Yellow), Ical (Kcal), たんぱくしつ (Protein), ししつ (Fat), しょくえん (Energy). Rows include meals like ハヤシライス, マセドアンサラダ, ごはん, etc.



6年1組 代表こんだての日

ひにち	牛乳	こんだてめい	あか	みどり	きいろ	I補給	たんぱく	しじつ	しじつ	しよくえん	
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g		しよくえん そうとう りょう	
26 (金)	○	五目チャーハン ワンタンスープ 白玉フルーツポンチ いりアーモンド	ぎゅうにゅう / ハム ふたにく	しょうが コーンかん なかねぎ こまつな にんじん キャベツ しょうが たまねぎ なかねぎ もやし みかんかん バインかん おうとうかん	こめ むぎ こまあぶら ワントンのかわ でんぶん しらたまもち さとう アーモンド	620	21.4	14.2	2.42	6年2組 代表こんだての日	
29 (月)	○	ごはん いかのかりん揚げ もやしのごま酢あえ うすら鯖のすまし汁 大豆小鮎	ぎゅうにゅう / いか とうふ わかめ うすらたまご だいず にぼし	しょうが チンゲンサイ きゅうり もやし にんじん たまねぎ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん さとう だいずあぶら きびさとう こま こまあぶら	600	27.4	18.6	2.50		
30 (火)	○	ごはん のりの佃煮 鮭の和風ムニエル コーンサラダ かぶの豚汁 いちご	ぎゅうにゅう / のり さけ とうふ みそ ふたにく だいず にぼし	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ コーンかん かぶ(は) にんじん かぶ なかねぎ いちご	こめ むぎ きびさとう こむぎこ サラダあぶら サラダあぶら じゃがいも ごんにやく サラダあぶら	579	29.7	17.1	2.27		6年3組 代表こんだての日
31 (水)	○	ミートソーススパゲティ ひじきのサラダ セサミスコーン 大豆小鮎	ぎゅうにゅう / レンズまめ ふたにく チーズ ひじき ぎゅうにゅう だいず にぼし	にんじん トマトジュース たまねぎ にんにく ほししいだけ こまつな にんじん キャベツ きゅうり	スパゲティ こむぎこ きびさとう オリブオイル サラダあぶら さとう サラダあぶら こむぎこ さとう こま バター	708	29.0	25.6	2.43		
						平均栄養量	621	25.3	19.9	2.35	

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

※「ぎゅうにゅう」は飲用牛乳です。

※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補給の20~30%)、食塩相当量/2g未満です。

※18日、23日のパンは卵不使用です。(原材料:小麦粉・米粉・砂糖・脱脂粉乳・マーガリン)



### 6年生が考えたこんだてが1月の給食に出ます!

6年生が家庭科の授業で給食のこんだてを考えました。  
各クラスの代表に選ばれたこんだてを給食で実施します。  
栄養やいろいろ、旬の食材などさまざまなことを考えながら  
作ってくれたこんだてです。ぜひ楽しみにしていてくださいね。

## 学校給食の原風景

# 昭和の給食

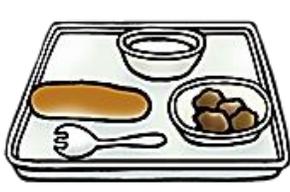
全国学校給食週間とは、学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。全国各地で学校給食に関するさまざまな行事が企画されています。ここでは昔なつかしい昭和の給食メニューを紹介します。

## せんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間です!

1月24~30日までの1週間は「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22(1889)年に山形県鶴岡市で初めて実施されて以来、各地に広がりましたが、戦争のため中断されました。戦後、食糧難による子どもの栄養状態の悪化を背景に、給食実施の必要性が指摘され、世界からも給食用物資の寄贈がありました。そして昭和22(1947)年、ついに学校給食は再開されたのです。世界からの善意に感謝の気持ちをあらためて示すとともに、学校給食が戦後再びスタートできたことの意味を考え、その発展を期し、また日本の学校給食の一番の特徴といえる教育の一環として給食が行われていることを、子どもたちだけでなく学校関係者全員があらためて再確認する意味でも、この「全国学校給食週間」の取り組みを大切にしたいと思います。子どもたちの食生活を取り巻く環境が変化し、食塩のとりすぎ、肥満傾向や逆に若年女性のやせなどが懸念されている今日、学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるためにとても重要な役割を果たしています。



#### 昭和30年代



パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に溶いて作るミルクとおかず一品という献立が多かったようです。くじら肉もよく登場しました。先割れスプーンで食べました。

#### 昭和40年代



パンに合わせた洋風メニューがよく出ました。飲み物も牛乳に変わり、学校給食用の個包装チースも作られ、乳製品が家庭に普及するきっかけにもなりました。

#### 昭和50年代



米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとて豊かになりました。はしも使われるようになりました。

### しょうがつ 正月と雑煮

しょうがつは新年最初の月を指し、昔は「数え年」といってこの日にみんな1つずつ年齢を増やしました。新しい年に家にやってくると考えられていた歳神様から家族のみんなが1つの歳、つまり1年を生き抜く力を授かると考えられていたのです。お正月の行事は、新しい年の豊作や無病息災を思い、この歳神様をお迎えしてもてなす行事でした。正月料理1つに雑煮があります。もともとは歳神様にお供えたもちを元日の朝一番にくんだ水(若水)で煮ました。お雑煮は地域や家庭によっていろいろ違いがあります。ぜひ調べてみましょう。