

# 1月 給食だより

明けまして  
おめでとう  
ございます

久喜高校定時制  
栄養 技師



冬休みが終わり、新しい年が始まりました。今の学年で過ごすのも残り僅か...  
「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」というように、この3か月間はいつも以上に  
時間が過ぎるのを早く感じる時期です。  
食事をしっかりとって、健康第一に過ごしてほしいと思います。  
今年も力を合わせて、安心・安全でおいしい給食作りに取り組んでいきますので、  
どうぞよろしく願いいたします。



## ◆◇1月24日～30日は【全国学校給食週間】です◇◆



明治22年に、山形の小学校で家が貧しくてお弁当を持ってこられない子供達へ  
昼食を出したのが学校給食の始まりとされています。  
その後、全国へ広まりますが、戦争による食糧不足のため中止せざるをえなくなりました。  
戦争が終わり、昭和22年に学校給食が再開されました。



明治22年



山形県の私立忠愛小学校の  
献立の一例。米飯と野菜や魚の  
おかずが中心でした。

給食の移り変わり  
戦後(昭和25年頃)



パン・ミルク・おかずが基本で  
外国などから贈られた支援物資の  
脱脂粉乳や小麦などを使って  
作られました。



現在



郷土食や行事食を取り入れるなど  
バラエティ豊かです。また、バランスの  
良い食事のお手本となるよう、教材  
としての役割も担っています。

## ★☆☆予定献立表☆☆★

| 月   | 火  | 水   | 木  | 金  |
|---|--|---|--|--|
| <br><b>4年生リクエスト<br/>メニューです。</b><br>   | <b>9</b> 5:30~<br>牛乳<br>ハヤシライス<br>コンソメスープ<br>プリン<br>-----<br>725kcal 26.4g           | <b>10</b> 6:10~<br>牛乳<br>ごはん<br>肉じゃが<br>きゃべつのおさっぱり和え<br>味噌汁<br>-----<br>793kcal 31.4g | <b>11</b> 6:10~<br>牛乳<br>ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>青菜のおかかマヨ和え<br>味噌汁<br>-----<br>732kcal 36.5g | <b>12</b> 6:10~<br>牛乳<br>麻婆丼<br>ナムル<br>水餃子スープ<br>-----<br>751kcal 29.9g              |
| <b>15</b> 6:10~<br>牛乳<br>シシリアンライス<br>ポパイサラダ<br>たまごスープ<br>-----<br>801kcal 35.6g         | <b>16</b> 6:10~<br>牛乳<br>ごはん<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>千草和え<br>味噌汁<br>-----<br>777kcal 31.9g   | <b>17</b> 6:10~<br>牛乳<br>あんかけうどん<br>竹輪の2色揚げ<br>甘夏フレッシュ<br>-----<br>667kcal 26.5g      | <b>18</b> 6:10~<br>牛乳<br>ごはん<br>筑前煮<br>ほうれん草のお浸し<br>味噌汁<br>-----<br>699kcal 29.7g      | <b>19</b> 6:10~<br>牛乳<br><b>カレーライス</b><br>野菜スープ<br>キウイフルーツ<br>-----<br>789kcal 27.5g |
| <b>22</b> 6:10~<br>牛乳<br>五目チャーハン<br>春雨サラダ<br>肉団子のスープ<br>ヨーグルト<br>-----<br>749kcal 31.9g | <b>23</b> 6:10~<br>牛乳<br>親子丼<br>白菜のお浸し<br>味噌汁<br>-----<br>656kcal 43.3g              | <b>24</b> 6:10~<br>牛乳<br>たらこスパゲティー<br>こんにゃくサラダ<br>大根のスープ<br>-----<br>755kcal 28.7g    | <b>25</b> 6:10~<br>牛乳<br>ごはん<br>鱈の香草パン粉焼き<br>ツナマヨサラダ<br>豚汁<br>-----<br>860kcal 40.5g   | <b>26</b> 6:10~<br>牛乳<br>ごはん<br>プルコギ<br>揚げしゅまい<br>トック入りスープ<br>-----<br>807kcal 33.7g |
| <b>29</b> 6:10~<br>牛乳<br>豚丼<br>ひじきたっぷり野菜サラダ<br><b>せんべい汁</b><br>                         | <b>30</b> 6:10~<br>牛乳<br>チキンライス<br>ほうれん草のソテー<br>きゃべつと卵のスープ<br>-----<br>652kcal 25.2g | <b>31</b> 5:30~<br>牛乳<br><b>味噌ラーメン</b><br>ハムカツ<br>オレンジ<br>                            |  |  |
| 814kcal 31.2g    699kcal 34.4g  |  |   |  |  |

※表中の「kcal」はエネルギー 「g」はたんぱく質の量です。