

# 1月 給食だよ

新しい年を迎えました。みなさんはどんな冬休みを過ごしていましたか？

1月24日から 1月30日までは全国学校給食週間です。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重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。この機会にいつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみましょう。



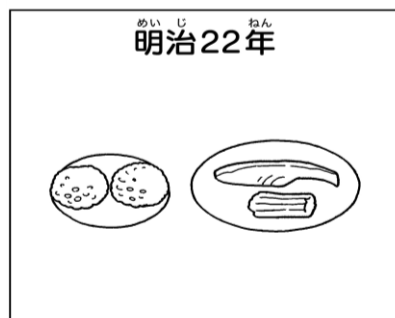
給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

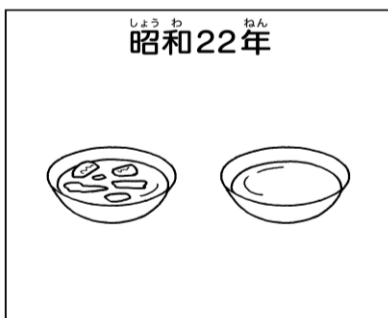
給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

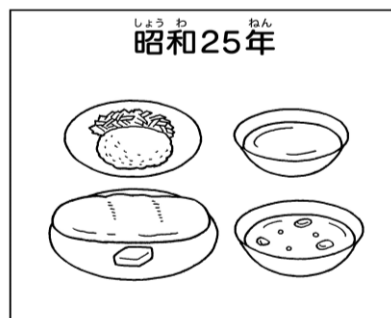
## →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→



明治22年  
おにぎり・塩さけ・  
菜の漬物



昭和22年  
ミルク(脱脂粉乳)・  
トマトシチュー



昭和25年  
コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・  
ポタージュスープ・クロック・  
せんキャベツ・マーガリン



昭和40年  
ソフトめんのカレーあん  
かけ・牛乳・甘酢あえ・  
果物(黄桃)・チーズ



昭和52年  
カレーライス・牛乳・塩もみ・  
果物(バナナ)・スープ

いまの給食と  
くらべたり、ご家庭で  
給食の思い出を話したり  
してみませんか？



2025年1月

鳴門教育大学附属特別支援学校

| 日  | 曜 | 献立名                                   | 赤の仲間<br>血や肉になる                      | 黄の仲間<br>熱や力のもとになる                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                         | エネルギー<br>kcal |
|----|---|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------|
| 9  | 火 | ごはん<br>さばのみぞれ煮 ならあえ<br>すまし汁           | さばのみぞれ煮<br>かまぼこ わかめ<br>牛乳           | ごはん ごま 砂糖                         | だいこん にんじん<br>れんこん たまねぎ<br>えのき                            | 600           |
| 10 | 水 | ごはん<br>すきやき風煮<br>厚焼きたまご               | 豚肉 焼き豆腐<br>厚焼きたまご<br>牛乳             | ごはん もちろ<br>油 砂糖                   | たまねぎ にんじん<br>はくさい 長ねぎ                                    | 673           |
| 11 | 木 | ハヤシライス<br>マカロニサラダ                     | 豚肉 ハム<br>牛乳                         | バター 油 ごはん<br>マカロニ ドレッシング<br>マヨネーズ | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム コ<br>グリーンピース きゅうり<br>とうもろこし         | 795           |
| 12 | 金 | ごはん<br>豆腐のチリソース煮<br>春巻き               | 豚肉 豆腐 いか<br>牛乳 春巻き                  | ごはん 油 砂糖<br>でんぷん                  | たまねぎ にんじん<br>干しいたけ ㊤<br>グリーンピース                          | 808           |
| 15 | 月 | ごはん<br>豚肉とこんにゃくのみそ煮<br>コロッケ           | 豚肉 厚揚げ ちくわ<br>みそ<br>牛乳              | ごはん 油 砂糖<br>コロッケ                  | にんじん さやいんげん<br>㊤                                         | 809           |
| 16 | 火 | キムチ丼<br>わかめスープ                        | 豚肉 ベーコン<br>わかめ<br>牛乳                | ごはん 油 砂糖<br>ごま                    | キムチ もやし にら<br>はくさい たまねぎ<br>にんじん                          | 582           |
| 17 | 水 | ごはん<br>うずら卵の野菜炒め<br>ミートボール            | 豚肉 うずら卵 みそ<br>ミートボール<br>牛乳          | ごはん 油 砂糖<br>ごま                    | にんじん たまねぎ<br>干しいたけ キャベツ<br>さやいんげん                        | 740           |
| 18 | 木 | ごはん<br>親子煮<br>シーチキンあえ                 | 鶏肉 がんもどき<br>ちくわ たまご<br>シーチキン<br>牛乳  | ごはん 油 砂糖                          | 干しいたけ たまねぎ<br>にんじん グリンピース<br>キャベツ とうもろこし<br>ブロッコリー レモン果汁 | 737           |
| 19 | 金 | ごはん<br>じゃがいものうま煮<br>さんまの甘露煮           | 豚肉 さつまボール<br>さんまの甘露煮<br>牛乳          | ごはん じゃがいも<br>油 砂糖                 | にんじん たまねぎ<br>さやいんげん<br>つきこんにゃく                           | 714           |
| 22 | 月 | ごはん<br>ゆずみそおでん<br>ブロッコリーの土佐あえ         | 鶏肉 厚揚げ ちくわ<br>うずら卵 ゆずみそ<br>かつおぶし 牛乳 | ごはん じゃがいも<br>砂糖                   | だいこん ゆず酢<br>ブロッコリー にんじん<br>レモン果汁 こんにゃく                   | 652           |
| 23 | 火 | カレーライス<br>ヨーグルトあえ<br>福神漬              | 豚肉 ヨーグルト<br>牛乳                      | ごはん じゃがいも<br>油                    | にんじん たまねぎ<br>グリーンピース 黄桃<br>みかん バイン 福神漬                   | 751           |
| 24 | 水 | ごはん<br>高野豆腐のたまごとじ<br>わかめサラダ           | 高野豆腐 鶏肉<br>かまぼこ たまご<br>わかめ<br>牛乳    | ごはん 砂糖<br>ドレッシング                  | たまねぎ グリンピース<br>にんじん 干しいたけ<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし         | 675           |
| 25 | 木 | ごはん<br>和風ハンバーグ<br>みずなのスープ             | ハンバーグ わかめ<br>牛乳                     | ごはん 砂糖<br>ごま でんぷん                 | ㊤ みずな にんじん<br>たまねぎ えのき                                   | 612           |
| 26 | 金 | セルフカツサンド<br>レタスのスープ                   | 豚ヒレカツ ベーコン<br>たまご<br>牛乳             | 食パン 油                             | キャベツ レタス<br>たまねぎ にんじん<br>パセリ                             | 667           |
| 29 | 月 | ごはん しそこんぶふりかけ<br>大豆入りきんぴら<br>小松菜のごまあえ | 豚肉 大豆 ちくわ<br>牛乳                     | ごはん ごま 油<br>砂糖 ごま油 砂糖             | ごぼう にんじん<br>さやいんげん こまつな<br>もやし                           | 623           |
| 30 | 火 | ごはん<br>八宝菜<br>ショールンボー                 | 豚肉 えび いか<br>うずら卵<br>牛乳              | ごはん 油 でんぷん<br>ごま油                 | ㊤ にんじん はくさい<br>たまねぎ チンゲン菜                                | 732           |
| 31 | 水 | ごはん<br>鶏肉のトマトソース煮<br>海藻サラダ            | 鶏肉 海藻ミックス<br>牛乳                     | ごはん じゃがいも<br>砂糖 油 でんぷん<br>ドレッシング  | たまねぎ にんじん<br>しめじ パセリ トマト缶<br>きゅうり キャベツ                   | 619           |

\* 牛乳は毎日つきます。

\* 緑の仲間の コ → にんにく ㊤ → しょうが のことです。

\* 物資購入の都合により、献立または原材料を一部変更することがありますが、  
ご了承ください

鳴門教育大学附属特別支援学校 ホームページ →

