

令和6年度 1月 献立表・給食だより 小学生

給食の歴史について知ろう！～学校給食の昔と今～



給食は、今から約130年前の明治22年(1889年)に、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で出されたものが始まりだと言われています。戦後、栄養改善のために再開された給食ですが、時代の移り変わりとともに学校給食も変化してきています。今では日本中に広まった学校給食の始まりや昔の給食の様子を振り返ってみましょう。

トマトシチュー
スキムミルク

昭和22年
脱脂粉乳や缶詰を使って給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた脱脂粉乳をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子が多かったようです。

コッペパン
ジャム
ミルク
キャベツ
くじらの竜田揚げ

昭和25年
アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには当時は安価だったクジラ肉がよく使用されていました。

焼肉
あまぎ
ソフトめん
チーズ
シチュー

昭和40年
パン以外の主食として、このころからソフト麺が導入されました。牛乳は、昭和39年から本格的な供給が始まりました。

ししもフライ
キャベツ
カレーライス

昭和52年
昭和51年に米飯が正式に導入されました。当時はご飯を炊く設備がないところが多く、おかずを作る釜で両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

ごはん
味噌汁
揚げ物
サラダ

今の給食・・・
ごはんを中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。食事の提供だけでなく、栄養バランス、食文化、食べ物への感謝など、「食育」の役割を担っています。

	月	火	水	木	金
こんだて あか き みどり	★今月の厚沢部町産食材★ お米・じゃがいも・かぼちゃ・まいたけ・きくらげ ★牛乳は毎日つきます。 ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。 ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。 ★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。				17 647kcal ごはん マーボー豆腐 あげぎょうざ キャベツの しおこんぶあえ とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、とりにく、こんぶ こめ、油、砂糖、ごま油、片栗粉、小麦粉、ごま にんじん、ねぎ、しいたけ、キャベツ、きゅうり
	20 598kcal ごはん みそしる (かぼちゃ・ねぎ) さばのみそに ブロッコリー おかかあえ 油揚げ、みそ、さば、みそ、かつおぶし	21 558kcal しょうゆラーメン ちんげんさいナムル げんきヨーグルト ラーメン、油、ラーメンスープ、砂糖、ごま油 もやし、めんま、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ	22 623kcal ごはん けんちんじる とりのからあげ ほうれんそうの いそあえ こめ、じゃがいも、れんこん、こんにやく、片栗粉、小麦粉 だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし	23 617kcal ミルクパン ホワイトシチュー ミートオムレツ フルーツあんじん ぎゅうにゅう、とりにく、しほはなめ、スキムミルク、たまご、ぶたにく、チーズ、杏仁豆腐 ミルクパン、油、バター、じゃがいも、小麦粉、砂糖 たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もも、みかん	24 593kcal ちゅうかどん (むぎごはん) あげはるまき えだまめサラダ ぶたにく、いか、ひじき、えだまめ こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉、砂糖、ごま たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、キャベツ、だいこん
	27 644kcal ごはん さつまじる ぶりのてりやき きりぼしだいこん とりにく、とうふ、みそ、ぶり、さつまあげ	28 567kcal スパゲティ ミートソース あさりのサラダ スライスパイン スパゲティ、オリーブオイル、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま	29 542kcal ごはん みそしる (なめこ・だいこん) しろみさかなフライ イタリアンサラダ こめ、油、小麦粉、片栗粉、パン粉 なめこ、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、セロリ、たまねぎ、トマト	30 518kcal バーガーパン ハンバーグ たまごスープ スパイシーポテト コッペパン、砂糖、マロニー、片栗粉、じゃがいも、油 トマト、キャベツ、にんじん、ねぎ	31 659kcal チキンカレー (むぎごはん) わふうサラダ みかん こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり、みかん
	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり	あか き みどり

令和6年度 1月 献立表・給食だより 小学生 アレルギー

給食の歴史について知ろう！～学校給食の昔と今～



給食は、今から約130年前の明治22年(1889年)に、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で出されたものが始まりだと言われています。戦後、栄養改善のために再開された給食ですが、時代の移り変わりとともに学校給食も変化してきています。今では日本中に広まった学校給食の始まりや昔の給食の様子を振り返ってみましょう。

トマトシチュー
スキムミルク

昭和22年
脱脂粉乳や缶詰を使って給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた脱脂粉乳をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子が多かったようです。

コッペパン
ジャム
ミルク
チーズ
キャベツ
くじらの竜田揚げ

昭和25年
アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには当時は安価だったクジラ肉がよく使用されていました。

桃缶
あまずあえ
ソフトめん
チーズ
カレーシチュー

昭和40年
パン以外の主食として、このころからソフト麺が導入されました。牛乳は、昭和39年から本格的な供給が始まりました。

ししゃもフライ
キャベツ
カレーライス

昭和52年
昭和51年に米飯が正式に導入されました。当時はご飯を炊く設備がないところが多く、おかずを作る釜で両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

ごはん
味噌汁
揚げ物
サラダ
デザート

今の給食・・・
ごはんを中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。食事の提供だけでなく、栄養バランス、食文化、食べ物への感謝など、「食育」の役割を担っています。

	月	火	水	木	金
	★今月の厚沢部町産食材★				17 647kcal
こんだて	お米・じゃがいも・かぼちゃ・まいたけ・きくらげ				ごはん
あか	★牛乳は毎日つきます。				マーボー豆腐
き	★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。				あげぎょうざ
みどり	★白にちの横の数字は、エネルギー量です。				キャベツの
	★塩分量はめん類の汁を残した量です。				しおこんぶあえ
	★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。				とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、とりにく、こんぶ
				小学生平均 エネルギー：596kcal たんぱく質：24.5g 脂質：19.2g カルシウム：338mg 食塩：2.3g	
こんだて	20 551kcal ごはん みそしる (かぼちゃ・わかめ) ぶたのみそやき ブロッコリー おかかあえ	21 558kcal しょうゆラーメン ちんげんさいナムル げんきヨーグルト	22 623kcal ごはん けんちんじる とりのからあげ ほうれんそうの いそあえ	23 556kcal ミルクパン ホワイトシチュー とうふハンバーグ フルーツあんじん	24 593kcal ちゅうかどん (むぎごはん) あげはるまき えだまめサラダ
あか	油揚げ、みそ、きくらげ、ぶた、みそ、かつおぶし	ぶたにく、なると、元気ヨーグルト	とりにく、とうふ、のり	きゅうり、だいず、とりにく、しゅうはなまめ、スキムミルク、たまご、ぶたにく、チーズ、とうふ、杏仁豆腐	ぶたにく、いか、むぎ、えだまめ
き	こめ、かぼちゃ、砂糖	ラーメン、油、ラーメンスープ、砂糖、ごま油	こめ、じゃがいも、れんこん、こんにゃく、片栗粉、小麦粉	ミルクパン、油、バター、じゃがいも、小麦粉、砂糖	こめ、むぎ、油、塩、ラーメンスープの素、片栗粉、砂糖、ごま
みどり	ねぎ、ブロッコリー、だいこん	もやし、めんま、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ	だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もも、みかん	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、キャベツ、だいこん
こんだて	27 686kcal ごはん さつまじる とりのてりやき きりぼしだいこん	28 600kcal スパゲティ ミートソース あさりのサラダ スライスパン	29 541kcal ごはん みそしる (なめこ・だいこん) あげぎょうざ イタリアンサラダ	30 498kcal バーガーパン ハンバーグ とうふスープ スパイシーポテト	31 655kcal チキンカレー (むぎごはん) わふうサラダ みかん
あか	とりにく、とうふ、みそ、ぶた、さつまあげ	ぶたにく、だいず、あさり	みそ、ほき、ツナ、とりにく、ぶたにく	とりにく、ぶたにく、たまご、とうふ	とりにく、いんげん、じゃこ
き	こめ、さつまいも、こんにゃく、油、ごま、砂糖	スパゲティ、オリーブオイル、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま	こめ、油、小麦粉、片栗粉、パン粉	コッペパン、砂糖、マロニー、片栗粉、じゃがいも、油	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、こめ、アレルギー用カレーフレーク
みどり	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、きりぼしだいこん	たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、トマト、きゅうり、キャベツ、パイン	なめこ、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、セロリ、たまねぎ、トマト	トマト、キャベツ、にんじん、ねぎ	たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり、みかん

令和6年度 1月 献立表・給食だより 中学生

給食の歴史について知ろう！～学校給食の昔と今～



給食は、今から約130年前の明治22年(1889年)に、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で出されたものが始まりだと言われています。戦後、栄養改善のために再開された給食ですが、時代の移り変わりとともに学校給食も変化してきています。今では日本中に広まった学校給食の始まりや昔の給食の様子を振り返ってみましょう。

昭和22年

トマトシチュー
スキムミルク

脱脂粉乳や缶詰を使って給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた脱脂粉乳をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子が多かったようです。

昭和25年

コッペパン
ジャム
ミルク
キャベツ
くじらの竜田揚げ

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには当時は安価だったクジラ肉がよく使用されていました。

昭和40年

桃缶
あまぎあえ
ソフトめん
チーズ
カレーシチュー

パン以外の主食として、このころからソフト麺が導入されました。牛乳は、昭和39年から本格的な供給が始まりました。

昭和52年

ししもフライ
キャベツ
カレーライス

昭和51年に米飯が正式に導入されました。当時はご飯を炊く設備がないところが多く、おかずを作る釜で両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

今の給食・・・

ごはんを中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。食事の提供だけでなく、栄養バランス、食文化、食べ物への感謝など、「食育」の役割を担っています。

	月	火	水	木	金
こんだて あか き みどり	★今月の厚沢部町産食材★ お米・じゃがいも・かぼちゃ まいたけ・きくらげ			16 806kcal	17 864kcal
	★牛乳は毎日つきます。 ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。 ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。 ★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。			ごはん とんじる 照り焼きチキン ひじきの炒め煮	ごはん 麻婆豆腐 揚げぎょうざ キャベツの塩昆布和え
	中学生平均 エネルギー：776kcal たんぱく質：31.6g 脂質：24.0g カルシウム：406mg 食塩：3.0g			ぶたにく、とうふ、みそ、とり、ひじき、だいず、油あげ こめ、油、じゃがいも、こんにやく、しらたき、砂糖 たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、とり、こんにやく こめ、油、砂糖、ごま油、片栗粉、小麦粉、ごま糖 にんじん、ねぎ、しいたけ、キャベツ、きゅうり
	20 766kcal	21 699kcal	22 829kcal	23 835kcal	24 778kcal
	ごはん みそしる (かぼちゃ・ねぎ) さばの味噌煮 ブロッコリー おかか和え	醤油ラーメン ちんげん菜のナムル 元気ヨーグルト	ごはん けんちん汁 鶏肉の唐揚げ ほうれん草の磯和え	ミルクパン ホワイトシチュー ミートオムレツ フルーツ杏仁 アーモンドフィッシュ	中華丼 (むぎごはん) 揚げ春巻き えだまめサラダ
あか	油揚げ、みそ、さば、みそ、かつおぶし	ぶたにく、なると、元気ヨーグルト	とり、く、とうふ、のり	ぎゅうにゅう、とり、く、しらはなまめ、スキムミルク、たまご、ぶたにく、チーズ、杏仁豆腐、いわし、アーモンド	ぶたにく、いか、ひじき、えだまめ
き	こめ、かぼちゃ、砂糖	ラーメン、油、ラーメンスープ、砂糖、ごま油	こめ、じゃがいも、れんこん、こんにやく、片栗粉、小麦粉	ミルクパン、油、バター、じゃがいも、小麦粉、砂糖	こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉、砂糖、ごま
みどり	ねぎ、ブロッコリー、だいこん	もやし、めんま、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きくらげ、チンゲンサイ	だいこん、にんじん、ほうれんそう、もやし	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、もも、みかん	たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、キャベツ、だいこん
こんだて あか き みどり	27 834kcal	28 731kcal	29 700kcal	30 682kcal	31 863kcal
	ごはん さつまじる ぶりの照り焼き 切干大根	スパゲティ ミートソース あさりのサラダ スライスパイン	ごはん みそしる (なめこ・だいこん) 白身魚のフライ イタリアンサラダ	バーガーパン ハンバーグ 卵スープ スパイシーポテト スライスチーズ	チキンカレー (むぎごはん) 和風サラダ みかん
	とり、く、とうふ、みそ、ぶり、さつまあげ	ぶたにく、だいず、あさり	みそ、ほき、ツナ	とり、く、ぶたにく、たまご、とうふ、チーズ	とり、く、いんげん、じゃこ
	こめ、さつまいも、こんにやく、油、ごま、砂糖	スパゲティ、オリーブオイル、小麦粉、油、砂糖、ごま油、ごま	こめ、油、小麦粉、片栗粉、パン粉	コッペパン、砂糖、マロニー、片栗粉、じゃがいも、油	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま
	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、きりぼし、だいこん	たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、トマト、きゅうり、キャベツ、パイン	なめこ、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、セロリ、たまねぎ、トマト	トマト、キャベツ、にんじん、ねぎ	たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり、みかん

令和6年度 1月 献立表・給食だより 中学生 アレルギー

給食の歴史について知ろう！～学校給食の昔と今～



給食は、今から約130年前の明治22年(1889年)に、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で出されたものが始まりだと言われています。戦後、栄養改善のために再開された給食ですが、時代の移り変わりとともに学校給食も変化してきています。
今では日本中に広まった学校給食の始まりや昔の給食の様子を振り返ってみましょう。

トマトシチュー
スキムミルク

昭和22年
脱脂粉乳や缶詰を使って給食が作られました。
ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた脱脂粉乳をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子が多かったようです。

コッペパン
ジャム
ミルク
キャベツ
くじらの竜田揚げ

昭和25年
アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには当時は安価だったクジラ肉がよく使用されていました。

桃缶
ソフトめん
チーズ
カレーシチュー

昭和40年
パン以外の主食として、このころからソフト麺が導入されました。牛乳は、昭和39年から本格的な供給が始まりました。

しゃもフライ
キャベツ
カレーライス

昭和52年
昭和51年に米飯が正式に導入されました。当時はご飯を炊く設備がないところが多く、おかずを作る釜で両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

ごはん
味噌汁
揚げ物
サラダ

今の給食・・・
ごはんを中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。食事の提供だけでなく、栄養バランス、食文化、食べ物への感謝など、「食育」の役割を担っています。

	月	火	水	木	金
こんだて あか き みどり	★今月の厚沢部町産食材★ お米・じゃがいも・かぼちゃ まいたけ・きくらげ ★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。 ★日にちの横の数字は、エネルギー量です。 ★塩分量はめん類の汁を残した量です。 ★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。			中学生平均 エネルギー：638kcal たんぱく質：23.4g 脂質：15.2g カルシウム：143mg 食塩：3.0g	
	20 552kcal	21 559kcal	22 651kcal	23 632kcal	24 652kcal
	ごはん みそしる (かぼちゃ・わかめ) 豚の味噌焼き ブロッコリー おかか和え	醤油ラーメン ちんげん菜のナムル 豆乳プリン	ごはん けんちん汁 鶏肉の唐揚げ ほうれん草の磯和え	ミルクパン ホワイトシチュー 豆腐ハンバーグ フルーツ杏仁 アーモンドフィッシュ	中華丼 (むぎごはん) 揚げ春巻き えだまめサラダ
	油揚げ、みそ、きぼ、ぶた、みそ、かつおぶし	ぶたにく、なると、元氣ヨーグルト、豆乳	とりにく、とうふ、のり	ぎゅうにゅう、とりにく、しろはなまめ、スキムミルク、たまご、ぶたにく、チーズ、とうふ、杏仁豆腐、いわし、アーモンド	ぶたにく、いか、ひじき、えだまめ
こんだて あか き みどり	27 733kcal	28 640kcal	29 588kcal	30 501 cal	31 731 cal
	ごはん さつまじる 鶏の照り焼き 切干大根	スパゲティ ミートソース あさりのサラダ スライスパン (黄桃)	ごはん みそしる (なめこ・だいこん) 揚げぎょうざ イタリアンサラダ	バーガーパン ハンバーグ 豆腐スープ スパイシーポテト アーモンドフィッシュ	チキンカレー (むぎごはん) 和風サラダ みかん
	とりにく、とうふ、みそ、がひ、さつまあげ	ぶたにく、だいず、あさり	みそ、ほき、ツナ、とりにく、ぶたにく	とりにく、ぶたにく、たまご、とうふ、いわし、アーモンド	とりにく、いんげん、じゃこ
	こめ、さつまいも、こんにやく、油、こま、砂糖	スパゲティ、オリーブオイル、小麦粉、油、砂糖、こま油、こま	こめ、油、小麦粉、片栗粉、パン粉	コッペパン、砂糖、マロニー、片栗粉、じゃがいも、油	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖、こま油、こま、アレルギー用カレーフレーク
みどり	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、きりぼしだいこん	たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、トマト、きゅうり、キャベツ、パイン、黄桃	なめこ、だいこん、ねぎ、ブロッコリー、セロリ、たまねぎ、トマト	トマト、キャベツ、にんじん、ねぎ	たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり、みかん