

# 令和7年度 1月 献立表 小学生

|      | 12  | 13  | 14   | 15 611kcal  | 16 671kcal  |
|------|---|---|--|---|---|
| こんだて | <b>成人の日</b><br>小学生平均<br>エネルギー：596 kcal<br>たんぱく質：24.5 g<br>脂質：19.4 g<br>カルシウム：351 mg<br>食塩：2.2 g | <b>★今月の厚沢部町産食材★</b><br><b>米・じゃがいも・きくらげ</b><br><b>キャベツ・だいこん・ねぎ・にんじん</b><br><b>ごぼう・はくさい・さつまいも</b> |  | ごはん<br>豚汁<br>照り焼きチキン<br>キャベツの塩昆布和え<br>ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく、こんぶ<br>こめ、油、じゃがいも、こんにゃく、ごま油、ごま<br>たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり | むぎごはん<br>マーボー豆腐<br>揚げしゅうまい<br>ほうれん草のごま和え<br>とうふ、ぶたにく、だいず、みそ<br>こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、片栗粉、パン粉、小麦粉、ごま<br>にんじん、ねぎ、しいたけ、ほうれんそう、もやし |
| あか   |   |   |  |   |   |
| き    |   |   |  |   |   |
| みどり  |   |   |  |   |   |
| こんだて | 19 556kcal<br>ごはん<br>わかめスープ<br>酢豚<br>小松菜と大根のサラダ   | 20 600kcal<br>スパゲティ<br>ミートソース<br>イタリアンサラダ<br>フルーツミックス   | 21 510kcal<br>たきこみごはん<br>じゃがいものみそ汁<br>いわしの生姜煮<br>ほうれん草の磯和え | 22 571kcal<br>バターパン<br>ホワイトシチュー<br>白花豆コロケ<br>あさりのサラダ  | 23 598kcal<br>中華丼<br>(むぎごはん)<br>揚げぎょうざ<br>チンゲン菜のナムル   |
| あか   | わかめ、ぶたにく、ローズハム<br>こめ、ごま油、片栗粉、じゃがいも、油、砂糖   | ぶたにく、だいず、ツナ<br>スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、砂糖   | とりにく、油あげ、わかめ、みそ、いわし、のり<br>こめ、こんにゃく、砂糖、じゃがいも                | 牛乳、とりにく、スキムミルク、白花豆、あさり<br>バターパン、油、バター、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、パン粉、ごま油、ごま   | ぶたにく、いか、とりにく<br>こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま  |
| き    | ねぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、ごま油  | たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマトソース、ブロッコリー、セロリ、みかん、もも、バナナ   | ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、もやし                                | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ  | たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、もやし  |
| みどり  |   |   |  |   |   |
| こんだて | 26 615kcal<br>ごはん<br>さつまい<br>白身魚のフライ<br>ひじきの炒め煮   | 27 573kcal<br>五目うどん<br>ちくわの磯部天ぷら<br>元気ヨーグルト   | 28 626kcal<br>ごはん<br>肉団子汁<br>さばのソース焼き<br>なめたけ和え            | 29 561kcal<br>黒糖パン<br>ミネストローネ<br>マカロニグラタン<br>フルーツ白玉   | 30 662kcal<br>チキンカレー<br>(むぎごはん)<br>和風サラダ<br>みかん   |
| あか   | とりにく、とうふ、みそ、ほき、ひじき、だいず、油あげ<br>こめ、さつまいも、こんにゃく、パン粉、小麦粉、片栗粉、油、しらたき、砂糖                              | とりにく、油あげ、ちくわ、あおりの、元気ヨーグルト<br>うどん、砂糖、油   | とりにく、ぶたにく、さば、みそ<br>こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま                      | 牛乳、ウインナー、えだまめ、だいず、ベーコン、チーズ<br>食パン、油、砂糖、マカロニ、コーン、小麦粉、バター、もち米   | 牛乳、とりにく、白花豆、じゃこ<br>こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま  |
| き    | にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう  | しめじ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ   | はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、なめたけ                              | キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトソース、しめじ、みかん、バナナ   | たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり、みかん   |
| みどり  |   |   |  |   |   |



## 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ました。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40年**

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**

ししやもフライ 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。

★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。)

# 令和7年度 1月 アレルギー献立表 小学生

| こんだて<br>あか<br>き<br>みどり | 12  | 13  | 14  | 15 611kcal  | 16 671kcal  |
|------------------------|---|---|---|---|---|
|                        | <b>成人の日</b><br>小学生平均<br>エネルギー：606 kcal<br>たんぱく質：24.8 g<br>脂質：20.6 g<br>カルシウム：344 mg<br>食塩：2.2 g | <b>★今月の厚沢部町産食材★</b><br>米・じゃがいも・きくらげ<br>キャベツ・だいこん・ねぎ・にんじん<br>ごぼう・はくさい・さつまいも<br> |   | ごはん<br>豚汁<br>照り焼きチキン<br>キャベツの塩昆布和え<br>ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく、こんぶ<br>こめ、油、じゃがいも、こんにゃく、ごま油、ごま<br>たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり | むぎごはん<br>マーボー豆腐<br>揚げしゅうまい<br>ほうれん草のごま和え<br>とうふ、ぶたにく、だいず、みそ<br>こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、片栗粉、パン粉、小麦粉、こま<br>にんじん、ねぎ、しいたけ、ほうれんそう、もやし |
|                        | ごはん<br>わかめスープ<br>酢豚<br>小松菜と大根のサラダ   | スパゲティ<br>ミートソース<br>イタリアンサラダ<br>フルーツミックス   | たきこみごはん<br>じゃがいものみそ汁<br>ぶたの生姜焼き<br>ほうれん草の磯和え                                    | バターパン<br>ホワイトシチュー<br>白花豆コロッケ<br>あさりのサラダ   | 中華丼<br>(むぎごはん)<br>揚げぎょうざ<br>チンゲン菜のナムル   |
|                        | わかめ、ぶたにく、ロースハム<br>こめ、ごま油、片栗粉、じゃがいも、油、砂糖<br>ねぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、ごま油                       | ぶたにく、だいず、ツナ<br>スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、砂糖<br>たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマトソース、ブロッコリー、セロリ、みかん、もも、バナナ  | とりにく、油あげ、わかめ、みそ、いわも、ぶたにく、のり<br>こめ、こんにゃく、砂糖、じゃがいも<br>ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、もやし | 牛乳、とりにく、スキムミルク、白花豆、あさり<br>バターパン、油、バター、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、パン粉、ごま油、ごま<br>たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ                     | ぶたにく、いか、とりにく<br>こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま<br>たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、もやし                                  |
|                        | 26 690kcal<br>ごはん<br>さつまい<br>豆乳コロッケ<br>ひじきの炒め煮  | 27 573kcal<br>五目うどん<br>ちくわの磯部天ぷら<br>元気ヨーグルト   | 28 625kcal<br>ごはん<br>肉団子汁<br>豚のソース焼き<br>なめたけ和え                                  | 29 561kcal<br>黒糖パン<br>ミネストローネ<br>マカロニグラタン<br>フルーツ白玉   | 30 662kcal<br>チキンカレー<br>(むぎごはん)<br>和風サラダ<br>みかん   |
|                        | とりにく、とうふ、みそ、ほき、豆乳、ひじき、だいず、油あげ<br>こめ、さつまいも、こんにゃく、パン粉、小麦粉、片栗粉、油、しらたき、砂糖<br>にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう     | とりにく、油あげ、ちくわ、あおりの、元気ヨーグルト<br>うどん、砂糖、油<br>しめじ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ  | とりにく、ぶたにく、きくらげ、みそ<br>こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま<br>はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、なめたけ        | 牛乳、ウインナー、えだまめ、だいず、ベーコン、チーズ<br>食パン、油、砂糖、マカロニ、コーン、小麦粉、バター、もち米<br>キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトソース、しめじ、みかん、バナナ                  | 牛乳、とりにく、白花豆、じゃこ<br>こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま<br>たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり、みかん                                       |

1/24~1/30

## 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ました。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



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。

### 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。

### 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。

★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。)



# 令和7年度 1月 献立表 中学生

|      | 12  | 13   | 14   | 15 769kcal  | 16 899kcal  |
|------|---|--|--|---|---|
| こんだて | <b>成人の日</b><br>中学生平均<br>エネルギー：769 kcal<br>たんぱく質：30.6 g<br>脂質：23.5 g<br>カルシウム：396 mg<br>食塩：2.9 g | <b>★今月の厚沢部町産食材★</b><br><b>米・じゃがいも・きくらげ</b><br><b>キャベツ・だいこん・ねぎ・にんじん</b><br><b>ごぼう・はくさい・さつまいも</b><br> |  | ごはん<br>豚汁<br>照り焼きチキン<br>キャベツの<br>塩昆布和え                | むぎごはん<br>麻婆豆腐<br>揚げしゅうまい<br>ほうれん草のごま和え              |
| あか   |   |  |  | ぶたにく、とうふ、みそ、とりにく、こんぶ                                  | とうふ、ぶたにく、だいず、みそ                                     |
| き    |   |  |  | こめ、油、じゃがいも、こんにやく、ごま油、ごま                               | こめ、むぎ、油、砂糖、ごま油、片栗粉、パン粉、小麦粉、こま                       |
| みどり  |   |  |  | たまねぎ、ごぼう、だいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり                          | にんじん、ねぎ、しいたけ、ほうれんそう、もやし                             |
| こんだて | 19 724kcal<br>ごはん<br>わかめスープ<br>酢豚<br>小松菜と<br>大根のサラダ   | 20 786kcal<br>スパゲティ<br>ミートソース<br>イタリアンサラダ<br>フルーツミックス  | 21 633kcal<br>炊き込みごはん<br>じゃがいものみそ汁<br>いわしの生姜煮<br>ほうれん草の磯和え | 22 756kcal<br>バターパン<br>ホワイトシチュー<br>白花豆コロッケ<br>あさりのサラダ | 23 791kcal<br>中華丼<br>(むぎごはん)<br>揚げぎょうざ<br>チンゲン菜のナムル |
| あか   | わかめ、ぶたにく、ロースハム  | ぶたにく、だいず、ツナ  | とりにく、油あげ、わかめ、みそ、いわし、のり                                     | 牛乳、とりにく、スキムミルク、白花豆、あさり                                | ぶたにく、いか、とりにく  |
| き    | こめ、ごま油、片栗粉、じゃがいも、油、砂糖   | スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、砂糖   | こめ、こんにやく、砂糖、じゃがいも  | バターパン、油、バター、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、片栗粉、パン粉、ごま油、ごま             | こめ、むぎ、油、塩ラーメンスープの素、片栗粉、小麦粉、砂糖、ごま油、ごま                |
| みどり  | ねぎ、だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、トマト、こまつな   | たまねぎ、にんじん、しいたけ、トマトソース、ブロッコリー、セロリ、みかん、もも、バナナ  | ごぼう、にんじん、しいたけ、ねぎ、ほうれんそう、もやし                                | たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ                            | たけのこ、にんじん、はくさい、チンゲンサイ、きくらげ、もやし                      |
| こんだて | 26 805kcal<br>ごはん<br>さつまい<br>白身魚のフライ<br>ひじきの炒め煮   | 27 686kcal<br>五目うどん<br>ちくわ磯辺天ぷら<br>元気ヨーグルト   | 28 777kcal<br>ごはん<br>肉団子汁<br>さばのソース焼き<br>なめたけ和え            | 29 734kcal<br>黒糖パン<br>ミネストローネ<br>マカロニグラタン<br>フルーツ白玉   | 30 867kcal<br>チキンカレー<br>(むぎごはん)<br>和風サラダ<br>みかん     |
| あか   | とりにく、とうふ、みそ、ほき、ひじき、だいず、油あげ  | とりにく、油あげ、ちくわ、あおのり、元気ヨーグルト  | とりにく、ぶたにく、さば、みそ  | 牛乳、ウインナー、えだまめ、だいず、ベーコン、チーズ                            | 牛乳、とりにく、白花豆、じゃこ                                     |
| き    | こめ、さつまいも、こんにやく、パン粉、小麦粉、片栗粉、油、しらす、砂糖   | うどん、砂糖、油   | こめ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま   | 食パン、油、砂糖、マカロニ、コーン、小麦粉、バター、もち米                         | こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま                     |
| みどり  | にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう  | しめじ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、ねぎ  | はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ほうれんそう、なめたけ                              | キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、トマトソース、しめじ、みかん、バナナ                 | たまねぎ、にんじん、りんご、だいこん、きゅうり、みかん                         |

1/24～1/30

## 給食の歴史について知ろう！～学校給食の昔と今～



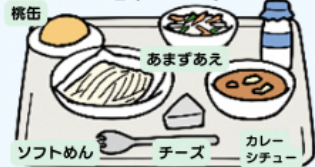
給食は、今から約130年前の明治22年(1889年)に、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で出されたものが始まりだと言われています。戦後、栄養改善のために再開された給食ですが、時代の移り変わりとともに学校給食も変化してきました。今では日本中に広まった学校給食の始まりや昔の給食の様子を振り返ってみましょう。

### 昭和22年



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。

### 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。

### 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。

★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。 ★塩分慮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。)