

令和7年度 1月 献立表 小学生

	12 せいじんひ 成人の日	13 しょくいん ★今月の厚沢部町産食材★ 米・じゃがいも・きくらげ キャベツ・だいこん・ねぎ・にんじん ごぼう・はくさい・さつまいも	14 しょくいん 2026年 令和8年	15 611kcal ごはん 豚汁 照り焼きチキン キャベツの塩昆布和え	16 671kcal むぎごはん マーボー豆腐 揚げしゅうまい ほうれん草のごま和え
こんだて	小学生平均 エネルギー：596 kcal たんぱく質：24.5 g 脂質：19.4 g カルシウム：351 mg 食塩：2.2 g				
あか					
き					
みどり					
	19 556kcal ごはん わかめスープ 酢豚 小松菜と大根のサラダ	20 600kcal スパゲティ ミートソース イタリアンサラダ フレーツミックス	21 510kcal たきこみごはん じゃがいものみそ汁 いわしの生姜煮 ほうれん草の磯和え	22 571kcal バターパン ホワイトシチュー 白花豆コロッケ あさりのサラダ	23 598kcal 中華丼 (むぎごはん) 揚げぎょうざ 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,だいす,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,こんにゃく,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,マッシュマッシュ	たまねぎ,にんじん,いいつけ,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,いいつけ,ねぎ,ほうれんそう,ねぎ,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,にんじん,ほうれんそう,ねぎ,みかん,もも,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
	26 615kcal ごはん さつま汁 白身魚のフライ ひじきの炒め煮	27 573kcal ごはん 五目うどん ちくわの磯部天ぷら 元気ヨーグルト	28 626kcal ごはん 肉団子汁 さばのソース焼き なめたけ和え	29 561kcal 黒糖パン ミネストローネ マカロニグラタン フルーツ白玉	30 662kcal チキンカレー (むぎごはん) 和風サラダ みかん
あか	とりにく,とうふ,みそ,ほき,ひじき,だいす,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,だいす,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,こんにゃく,パン粉,小麦粉,片栗粉,油,しあわせ,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,ごま油,ごま	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	しじみ,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,ねぎ,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

きゅうしょく れきし し がっこうきゅうしょく むかし いま
1/24~1/30 給食の歴史について知ろう! ~学校給食の昔と今~

全国学校給食週間

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

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くいました。

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

	12 せいじんひ 成人の日	13 しょくいん ★今月の厚沢部町産食材★ 米・じゃがいも・きくらげ キャベツ・だいこん・ねぎ・にんじん ごぼう・はくさい・さつまいも	14 しょくいん 2026年 令和8年	15 611kcal ごはん 豚汁 照り焼きチキン キャベツの塩昆布和え	16 671kcal むぎごはん マーボー豆腐 揚げしゅうまい ほうれん草のごま和え
こんだて	小学生平均 エネルギー：606 kcal たんぱく質：24.8 g 脂質：20.6 g カルシウム：344 mg 食塩：2.2 g				
あか					
き					
みどり					
	19 556kcal ごはん わかめスープ 酢豚 小松菜と大根のサラダ	20 600kcal スパゲティ ミートソース イタリアンサラダ フレーツミックス	21 556kcal たきこみごはん じゃがいものみそ汁 ぶたの生姜焼き ほうれん草の磯和え	22 571kcal バターパン ホワイトシチュー 白花豆コロッケ あさりのサラダ	23 598kcal 中華丼 (むぎごはん) 揚げぎょうざ 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,だいす,ツナ	とりにく,油あげ,わかめ,みそ,いわし,ぶたにく,	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,こんにゃく,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,マッシュマロウ	たまねぎ,にんじん,いいつけ,トマトソース,ブロッコリー,セロリ,みかん,もも,バナナ	こぼう,にんじん,いいつけ,ねぎ,ほうれんそう,ねぎ,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,たまねぎ,にんじん,トマト,トマトソース,みかん,もも,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
	26 690kcal ごはん さつま汁 豆乳コロッケ ひじきの炒め煮	27 573kcal ごはん 五目うどん ちくわの磯部天ぷら 元気ヨーグルト	28 625kcal ごはん 肉団子汁 豚のソース焼き なめたけ和え	29 561kcal 黒糖パン ミネストローネ マカロニグラタン フルーツ白玉	30 662kcal チキンカレー (むぎごはん) 和風サラダ みかん
あか	とりにく,とうふ,みそ,ほさ,豆乳,ひじき,だいす,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,きぼ,みそ	牛乳,ウインナー,えだまめ,だいす,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,こんにゃく,パン粉,小麦粉,片栗粉,油,しだとき,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,こぼう	しじみ,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,ねぎ,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,みじめ,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

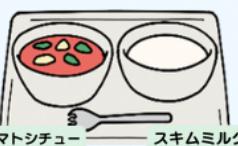
きゅうしょく れきし し がっこうきゅうしょく むかし いま 給食の歴史について知ろう！～学校給食の昔と今～



1/24～1/30

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  <p>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です。</p>	昭和40年  <p>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。</p>	昭和52年  <p>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、おかずを作る釜で丂方を調理するため、回数は多くありませんでした。</p>	今の給食・・・  <p>ごはんを中心とした給食の献立を基本に、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。</p>
---	--	--	--

★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 こんだて	13 あか き みどり	14 ごぼう・はくさい・さつまいも	15 769kcal ごはん 豚汁 照り焼きチキン キャベツの 塩昆布和え ぶたにく, どうふ, みそ, とりにく, こんぶ ごめ, 油, ジャガイモ, こんにゃく, ごま油, ごま たまねぎ, ごぼう, たいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり	16 899kcal むぎごはん 麻婆豆腐 揚げしゅうまい ほうれん草のごま和え とうふ, ぶたにく, だいたい, みそ ごめ, むぎ, 油, 砂糖, ごま油, 片栗粉, パン粉, 小麦 粉ごま にんじん, ねぎ, しいたけ, ほうれんそう, もやし
19 こんだて	成人の日 中学生平均 エネルギー : 769 kcal たんぱく質 : 30.6 g 脂質 : 23.5 g カルシウム : 396 mg 食塩 : 2.9 g	★今月の厚沢部町産食材★ 米・じゃがいも・きくらげ キャベツ・だいこん・ねぎ・にんじん ごぼう・はくさい・さつまいも 2026年 令和8年			
20 こんだて	ごはん わかめスープ 酢豚 小松菜と 大根のサラダ	スパゲティ ミートソース イタリアンサラダ フルーツミックス	炊き込みごはん じゃがいものみそ汁 いわしの生姜煮 ほうれん草の磯和え	バターパン ホワイトシチュー 白花豆コロッケ あさりのサラダ	中華丼 (むぎごはん) 揚げぎょうざ チンゲン菜のナムル
21 あか き みどり	わかめ, ぶたにく, ロースハム こめ, ごま油, 片栗粉, ジャガイモ, 油, 砂糖 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	ぶたにく, だいす, ツナ スパゲティ, オリーブオイル, 油, 小麦粉, 砂糖 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, イカ, バナナ	とりにく, 油あげ, わかめ, みそ, いわし, のり こめ, こんにゃく, 砂糖, ジャガイモ 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 バターパン, 油, バター, ジャガイモ, 小麦粉, 油, 砂糖, 片栗粉, パン粉, ごま油, ごま たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, キュウリ, キャ ベツ	ぶたにく, いか, とりにく 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 たまねぎ, にんじん, ほくさい, チンゲンサイ, きく らげ, もやし
22 こんだて	ごはん さつま汁 白身魚のフライ ひじきの炒め煮	五目うどん ちくわ磯辺天ぷら 元気ヨーグルト	ごはん 肉団子汁 さばのソース焼き なめたけ和え	黒糖パン ミネストローネ マカロニグラタン フルーツ白玉	チキンカレー (むぎごはん) 和風サラダ みかん
23 あか き みどり	とりにく, とうふ, みそ, ほき, ひじき, だいす, 油あ げ こめ, さつまいも, こんにゃく, パン粉, 小麦粉, 片 うどん, 砂糖, 油 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, あおのり, 元気ヨーグ ルト こめ, 小麦粉, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま 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, さば, みそ こめ, 小麦粉, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま 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, だいす, ベーコン, チーズ 食パン, 油, 砂糖, マカロニ, コーン, 小麦粉, バ ター, もち米 キャベツ, たまねぎ, にんじん, トマト, マトトリー ス, しめじ, イカ, バナナ	牛乳, とりにく, 白花豆, ジャ コ こめ, むぎ, 油, バター, 小麦粉, ジャガイモ, 砂 糖, ごま油, ごま たまねぎ, にんじん, りんご, だいこん, キュウリ, みかん

きゅうしょく れきし し がっこうきゅうしょく むかし いま 給食の歴史について知ろう！～学校給食の昔と今～

1/24～1/30



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。



★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。）