



1月のめあて 給食について考えよう

1月24日～30日は、「全国学校給食週間」です。
給食の役割や歴史を考える一週間です。期間中は、給食委員会による「先生方の好きな給食」発表をはじめ、「調理員さんの給食訪問」などを予定しています。全国学校給食週間の詳細については、裏面をご覧ください。

阪神・淡路大震災から30年

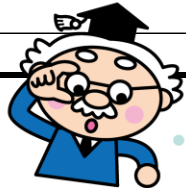
災害時の「食」を備えましょう



1995(平成7)年1月17日に阪神・淡路大震災が発生しました。寒さ厳しい中、被災した多くの人たちを支えたのは、ボランティアによって届けられた炊き出しの「おむすび」です。震災発生から5年過ぎた2000年、兵庫県が事務局を務める「ごはんを食べよう国民運動推進協議会」は、食料の重要性やボランティアの善意を忘れないために、この日を「おむすびの日」と決めました。

日(曜)	おもなはたらき こんだて	おもな栄養素	からだをうごかすから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価
			きいろのたべもの 炭水化物	脂質	あかのたべもの たんぱく質	無機質	みどりのたべもの ビタミン		
7日(火)	ごはん		こめ						エネルギー 608 kcal
	あじつけのり		さとう			のり こんぶ かつおけずりぶし いりこ		しいたけ	たんぱく質 25.0 g
	ななくさじる				ほたて あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん はくさい かぶ ごぼう ねぎ	脂質 21.2 g
	ぶたにくとだいすのあげに		でんぷん こんにやく じゃがいも さとう	あげあぶら あぶら	ぶたにく だいす		にんじん さやいんげん	ほししいたけ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
8日(水)	チキンライス		こめ	あぶら	とりにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	エネルギー 591 kcal
	はくさいスープ				ベーコン		にんじん こまつ な	はくさい たまねぎ	たんぱく質 18.5 g
	アーモンドいり さつまいもサラダ		さつまいも	アーモンド ノンエッグマヨネーズ		ヨーグルト		きゅうり とうもろこし	脂質 21.4 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			食塩相当量 2.0 g
9日(木)	ごはん		こめ						エネルギー 574 kcal
	じゃがいものみそしる		じゃがいも		みそ	わかめ		だいこん ねぎ えのきたけ	たんぱく質 19.6 g
	あげだしとうふのあんかけ		こむぎこ さとう でんぷん	あげあぶら	とうふ とりにく			しょうが	脂質 18.9 g
	じゃこあえ			こまあぶら		かたくちいわし	こまつな にんじん	はくさい	食塩相当量 1.9 g
	ミルクデザート		みずあめ さとう			ぎゅうにゅう かとうれんにゅう			
10日(金)	ごはん		こめ						エネルギー 621 kcal
	しらたまじる		もちごめ こんにやく		とりにく かまぼこ		にんじん さやえんどう	ごぼう ねぎ えのきたけ	たんぱく質 25.8 g
	ニギスフライ		パンこ(こむぎ) こむぎこ	あげあぶら		にぎす			脂質 17.9 g
	きりほしだいこんのいために		さとう	あぶら	あぶらあげ さつまあげ うちまめ(だいす)		にんじん こまつな	きりほしだいこん ごぼう ほししいたけ	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
14日(火)	ごはん		こめ						エネルギー 612 kcal
	みそワタンスープ		わんたん(こむぎ)	こまあぶら	ぶたにく なると みそ		にんじん いら	もやし ねぎ メンマ(たけのこ)	たんぱく質 22.9 g
	レバーいりメンチカツ		パンこ(こむぎ) こむぎこ でんぷん	あげあぶら あぶら	ぶたにく ぶたレバー			たまねぎ	脂質 18.7 g
	ごしきづけ					こんぶ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり たくあん(だいこん)	食塩相当量 2.6 g
	みかん							みかん	
15日(水)	カレーあじごはん		こめ	あぶら					エネルギー 612 kcal
	とりにくのクリームソース		こめこ	あぶら	とりにく あさり いんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ しめじ	たんぱく質 24.6 g
	アーモンドいりツナサラダ			アーモンド あぶら	ツナ		ブロッコリー	キャベツ たまねぎ	脂質 17.6 g
	いちごジョア		さとう			だっしふんにゅう		いちご(果汁)	食塩相当量 2.1 g
16日(木)	ごはん		こめ						エネルギー 575 kcal
	おやこに		じゃがいも さとう ふ(こむぎ)		とりにく たまご		にんじん こまつ な	たまねぎ たけのこ ほししいたけ	たんぱく質 25.7 g
	てっかみそ		さとう	あげあぶら あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	脂質 16.8 g
	ふうみづけ			こま		くきわかめ		キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.2 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			
17日(金)	ごはん		こめ						エネルギー 580 kcal
	やきのり					のり			たんぱく質 24.4 g
	キムチとんじる		じゃがいも こんにやく		なまあげ ぶたにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ/キムチ(はくさい りんご たまねぎ しょうが)	脂質 21.5 g
	ツナマヨ			ノンエッグマヨネーズ	ツナ			たまねぎ	食塩相当量 2.0 g
	りんご							りんご	
20日(月)	ごはん		こめ						エネルギー 657 kcal
	じゃがいものオイスターソースに		じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	なまあげ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが	たんぱく質 21.7 g
	はるまき		こむぎこ みずあめ でんぷん はるさめ さとう	あげあぶら ラード あぶら ショートニング	ぶたにく だいすこ		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが(ペースト)	脂質 23.6 g
	もやしのちゅうかサラダ		さとう	こま あぶら		わかめ	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう					ぎゅうにゅう			

日 (曜)	こんだて	からだをうごかすから		からだをつくる		からだをまもる・ちょうしをととのえる		栄養価								
		おもなグループ名	きいろのたべもの	あかのたべもの	みどりのたべもの	炭水化物	脂質		たんぱく質	無機質	ビタミン					
		おもな栄養素														
21 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	650 kcal							
	だいこんとあぶらあげのみそしる			あぶらあげ	みそ		こまつな	だいこん	ねぎ	えのきたけ	たんぱく質	25.4 g				
	わふうハンバーグ	でんぷん	さとう	ぎゅうし	あぶら	とりにく	ぶたにく			たまねぎ	しょうが	脂質	20.8 g			
	ビーンズサラダ	じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ		だいず	みそ		にんじん		きゅうり	食塩相当量	2.5 g			
	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
22 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	656 kcal							
	たまごカレー	じゃがいも	こめ	あぶら		ぶたにく	レンズまめ		にんじん	たまねぎ	グリーンピース	たんぱく質	22.0 g			
	くろまめいりヨーグルトあえ	さとう				くろまめ	ヨーグルト			みかん(缶詰)	もも(缶詰)	脂質	19.4 g			
	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう				食塩相当量	1.7 g			
23 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	590 kcal							
	なめこのみそしる					とうふ	みそ		こまつな	なめこ	だいこん	ねぎ	たんぱく質	24.1 g		
	ちりめんじゃこのつくだに	さとう		アーモンド				かたくちいわし				脂質	17.8 g			
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも	さとう	あげあぶら	あぶら	ぶたにく			にんじん	さやいんげん	ごぼう	食塩相当量	2.1 g			
	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
24 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	625 kcal							
	かしわじる	さつまいも	つきこ			とうふ	とりにく		にんじん	ねぎ	ごぼう	だいこん	たんぱく質	26.8 g		
	さけチーズフライ	パンこ(こむぎ)	こむぎこ	でんぷん	あげあぶら	あぶら	さけ	チーズ				脂質	19.4 g			
	きりざい			ごま		なっとう			こまつな	にんじん	きゅうり	たくあん(だいこん)	食塩相当量	1.9 g		
	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
27 日 (月)	しょくパン	こむぎこ	さとう	ショートニング				だっしふんにゅう				エネルギー	589 kcal			
	チョコクリーム	みずあめ	さとう	でんぷん				かとうだっしれんにゅう				たんぱく質	20.2 g			
	ふゆやさいのポトフ					ウィンナー			ブロッコリー	にんじん	たまねぎ	だいこん	セロリー	とうもろこし	脂質	23.7 g
	ポテトサラダ	じゃがいも		ノンエッグマヨネーズ				ヨーグルト	にんじん		きゅうり	たまねぎ	食塩相当量	2.5 g		
	りんご										りんご					
	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
28 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	671 kcal							
	はくさいとさといものみそしる	さといも				あぶらあげ	みそ			はくさい		たんぱく質	24.2 g			
	さばのごまケチャップソースがけ	でんぷん	さとう	あげあぶら	ごま	さば						脂質	28.8 g			
	のりずあえ			あぶら		ツナ		のり	こまつな	にんじん	もやし	食塩相当量	1.6 g			
	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
29 日 (水)	マーボーどん	さとう	でんぷん	あぶら	ごまあぶら	とうふ	ぶたにく		にら	にんじん	ねぎ	にんにく	しょうが	ほししいたけ	エネルギー	619 kcal
	(ごはん)	こめ												たんぱく質	28.1 g	
	はるさめとわかめのサラダ	はるさめ	さとう	ごまあぶら				わかめ	にんじん		キャベツ	きゅうり	脂質	20.8 g		
	いよかん										いよかん		食塩相当量	2.3 g		
	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
30 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	608 kcal							
	さけのかすじる	つきこ				さけ	なまあげ	うちまめ(だいず)	みそ	にんじん	だいこん	ねぎ	ごぼう	たんぱく質	24.1 g	
	さといもコロッケ	さといも	さとう	パンこ(こむぎ)	こむぎこ	でんぷん	あげあぶら	あぶら	とりにく		たまねぎ		脂質	20.0 g		
	とうなのおひたし								とうな	にんじん	もやし	とうもろこし	食塩相当量	1.7 g		
	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								
31 日 (金)	ゆでうどん	こむぎこ											エネルギー	624 kcal		
	きつねじる	さとう				あぶらあげ	なると	とりにく	にんじん	こまつな	ねぎ		たんぱく質	22.3 g		
	さつまいものこめこてんぷら	さつまいも	こめ	あげあぶら									脂質	20.6 g		
	たくあんあえ			ごま					にんじん		キャベツ	きゅうり	たくあん(だいこん)	食塩相当量	2.0 g	
	ぎゅうにゅう							ぎゅうにゅう								



学校給食の移り変わりをみてみよう!

明治 22 年ごろ

おにぎり 塩ザケ 漬物

大正 12 年ごろ

五色ごはん 栄養みそ汁

昭和 22 年ごろ

ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー

昭和 27 年ごろ

コッパン
ミルク(脱脂粉乳)
くしにく たつたあ
鯨肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

昭和 17 年ごろ

すいとんのみそ汁

学校給食は、今から136年前の明治22年に山形県私立忠愛小学校でお弁当を持ってこることが出来ない子どもたちにおにぎりなどを出したことが始まりです。それから学校給食はさまざまな移り変わりを遂げてきました。給食週間に機会に、給食の役割や歴史、毎日の給食に携わる人たちについて調べたり、考えたりする一週間にしましょう。

昭和 40 年ごろ

ソフトめん ミートソース
牛乳
フライポテト
黄桃

昭和 51 年ごろ

カレーライス
牛乳
塩もみ
ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。