令和6年　1月給食だより

高取小学校

日曜	献立名	（あか）おもに体をつくるもとになる食品		（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる食品		（き）おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	【主食】ごはん・パン・めん　【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】　など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	kcal
11 木	1月11日「鏡開き」にちなみ、“もち”を使った「雑煮」を実施します。							
	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		707
	ぶりのさっぱりおろしソースかけ	ぶり			だいこん しょうが	でんぷん　さとう	あぶら あおじそ ドレッシング	
	くりとさつまいものあまに					さつまいも さとう	くり	
	ぞうに	あぶらあげ		にんじん　こまつな	はくさい　しいたけ えのきたけ	もち		
12 金	ロールパン　牛乳		ぎゅうにゅう			パン		674
	ウインナーのケチャップいため	ウインナー			たまねぎ　えだまめ マッシュルーム	さとう		
	◎れんこんチップ				れんこん		あぶら	
	とりにくとふゆやさいのクリームに	とりにく	なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　だいこん はくさい	ペンネ ベシャメルソース		
15 月	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		634
	きりぼしだいこんの にくみそそぼろどんのぐ	ぶたにく　みそ			きりぼしだいこん たまねぎ	さとう	ごま	
	こうはくなます			にんじん	だいこん	さとう		
	やさいとベーコンの しおこうじスープ	ベーコン あぶらあげ		にんじん　みつば	たまねぎ　はくさい にんにく	じゃがいも		
	ミニゼリー（2こ）					りんごゼリー ようなしゼリー		
16 火	れんこんとえびのピラフ　牛乳	えび	ぎゅうにゅう	にんじん　ピーマン	れんこん　たまねぎ にんにく　しいたけ	こめ　むぎ	オリーブオイル	667
	キャベツいりメンチカツ	ぶたにく ぎゅうにく			キャベツ　たまねぎ	さとう　でんぷん パンこ　こむぎこ	あぶら	
	ブロッコリー ＜マヨドレッシング＞			ブロッコリー			マヨドレッシング	
	ウインナーとはくさいのスープ	ウインナー		にんじん　パセリ	はくさい　たまねぎ		オリーブオイル	
17 水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		644
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう　でんぷん		
	にくじゃが	ぶたにく　はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも　さとう		
	だいこんとおまめの チョップドサラダ	だいず　ひよこまめ えんどうまめ いんげんまめ		にんじん	だいこん　えだまめ とうもろこし		わふうクリーミー ドレッシング	
18 木	きしめん　牛乳		ぎゅうにゅう			きしめん		680
	カレーなんばんきしめんのしる	とりにく　かまぼこ		にんじん　ねぎ	もやし　はくさい たまねぎ　しょうが	でんぷん カレールウ		
	れんこんきんぴら	ぶたにく　はんぺん あぶらあげ		さやいんげん	れんこん	さとう	ごま ごまあぶら	
	キャロットドーナツ	とうにゅう		にんじん		プレミックスこ こむぎこ グラニューとう	あぶら	
19 金	毎月19日は「食育の日～家族そろって食べる日～」							
	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		696
	マーボーどうふ	とうふ　ぶたにく ぶたレバー　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　たけのこ きくらげ しょうが　にんにく	さとう　でんぷん	ごまあぶら	
	あいちのやさいいり あげぎょうざ（2こ）	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　れんこん	こむぎこ　さとう でんぷん	あぶら	
	チンゲンサイのアーモンドあえ			にんじん チンゲンサイ	もやし	さとう	アーモンド	
22 月	今月の「ま・ご・わ・や・さ・し・い献立」							
	ごはん　牛乳 なっとう	なっとう	ぎゅうにゅう			こめ		640
	まぐろとあげやさいのあまからに	まぐろ			れんこん	じゃがいも さとう　でんぷん	あぶら	
	ごまひじきあえ		ひじき	にんじん　こまつな	キャベツ	さとう	ごま	
	ポカポカみだくさんじる	とうふ　あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん　ねぎ	だいこん　しょうが えのきたけ　ごぼう こんにゃく			

今月の目標　＜給食の時間＞　給食を知ろう　＜食育＞　地場産物や郷土の料理を知ろう

日曜	献立名	（あか）おもに体をつくるもとになる食品		（みどり）おもに体の調子を整えるもとになる食品		（き）おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
	【主食】ごはん・パン・めん　【牛乳】 【主菜】肉・魚・卵・大豆料理 【副菜】野菜・きのこ・いも・海そう料理 【汁物】【果物】　など	肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	kcal
23 火	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		685
	そぼろビビンバのぐ	ぎゅうにく ぶたにく			しいたけ しょうが　にんにく	さとう		
	ナムル			ほうれんそう にんじん	きりぼしだいこん もやし	さとう	ごまあぶら	
	ささみとはくさいのスープ	とりにく		にんじん　ねぎ	はくさい　きくらげ たまねぎ	はるさめ		
	◎やきプリンタルト					やきプリンタルト		
	1月24日～30日「全国学校給食週間」にちなみ、“郷土の料理”や“愛知県産食材を生かした料理”を実施します							
24 水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		637
	けいちゃんいため	とりにく　みそ		にんじん　にら	たまねぎ　キャベツ しょうが　にんにく	さとう　でんぷん	ごまあぶら	
	おにまんじゅう					さつまいも こむぎこ　さとう		
	はちはいじる	ちくわ　とうふ		にんじん　ねぎ	だいこん　しいたけ こんにゃく　ごぼう しょうが			
25 木	こむぎいりこめこパン　牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎいりこめこパン		583
	ポトフ	ウインナー		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ セロリ	じゃがいも		
	ツナとはなやさいの トマトソースペンネ	まぐろあぶらづけ		にんじん　トマト ブロッコリー	カリフラワー たまねぎ　にんにく	ペンネ　さとう ハヤシルウ	オリーブオイル	
	ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん　パイン もも			
26 金	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		611
	ごもくあつやきたまご	たまご　とりにく		ほうれんそう にんじん	しいたけ　たけのこ	さとう	あぶら	
	みそに	とりにく　なまあげ あげボール　みそ		にんじん	だいこん　しょうが こんにゃく	さといも　さとう		
	にんじんしりしり	まぐろあぶらづけ		にんじん			ごま	
29 月	きんめげんまいごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ きんめげんまい		690
	すりおろしにんじんとおまめの キーマカレー	とりにく　だいず とうにゅう		にんじん	たまねぎ　えだまめ エリンギ　にんにく	カレールウ		
	ウインナー（2ほん）	ウインナー						
	りっちゃんのサラダ	ハム　かつおぶし	しおこんぶ	にんじん ミニトマト	キャベツ　きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	
30 火	愛知の食材を味わう学校給食の日							
	◎とりめし　牛乳	とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう			こめ　さとう		677
	にぎすフライ　<ソース>	にぎす				パンこ　こむぎこ	あぶら	
	こんさいサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん　みずな	ごぼう　れんこん		ごまドレッシング	
	あおさのみそしる	とうふ　あぶらあげ みそ	あおさ	にんじん　みつば	だいこん えのきたけ			
31 水	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		600
	しろみざかなとはなやさいの ちゅうかいため	ほき		ブロッコリー あかパプリカ	たまねぎ カリフラワー とうもろこし	でんぷん　さとう	あぶら	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	もやし　きくらげ はくさい	こむぎこ	ごまあぶら	
	いよかん				いよかん			

お知らせ

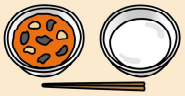
☆都合により、献立・材料等が変わることがあります。　☆◎はリクエスト給食上位の献立です。

給食回数15回

1/24～1/30 全国学校給食週間　給食の歴史＆献立の変遷

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養のバランスのとれた豊かな食事を通して、健康によい食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとはおなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したのが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

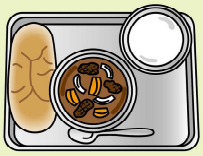
昭和22年ごろの給食



脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

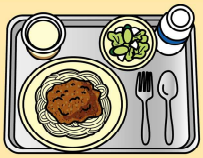
昭和25年ごろの給食



アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

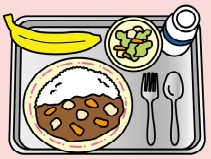
昭和40年代ごろの給食



パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和50年代ごろの給食



給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ