

令和7年度



# 1月 こんだてよていひょう (小学校)



中井町学校給食センター

日曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしを ととのえる		
		きいろ	あか	みどり		
9 金	カレーうどん ぎゅうにゅう コーンコロッケ	ゆでめん さとう かたくりこ コーンコロッケ カレールー あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ ながねぎ こまつな	637 kcal 21.3 g 20.6 g 2.2 g 271 mg	
13 火	くろパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ こまつなとコーンのソテー	くろパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ コーン こまつな パセリ	576 kcal 23.9 g 19.6 g 2.5 g 335 mg	
14 水	ごはん ぎゅうにゅう すぶた わかめスープ	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン しいたけ ホールコーン えのきたけ	658 kcal 21.9 g 20.3 g 2.0 g 291 mg	
15 木	ごはん ぎゅうにゅう アカウオのみりんやき だいずのごもくに すましじる	ごはん あぶら さとう しらたまふ	ぎゅうにゅう アカウオ さつまあげ だいず とうふ	ごぼう こまつな にんじん しょうが たまねぎ だいこん こんにゃく	568 kcal 26.0 g 12.2 g 2.4 g 280 mg	
16 金	サンマーメン ぎゅうにゅう にくだんこのケチャップあえ ひじきのサラダ	ホットラーメン かたくりこ さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンボール ひじき	にんじん ながねぎ キャベツ たまねぎ はくさい きくらげ もやし ブロッコリー	635 kcal 26.3 g 20.1 g 2.5 g 360 mg	<にくだんご> 1~4年 2こ 5・6年 3こ
19 月	<郷土料理献立(茨城県)> ごはん ぎゅうにゅう とりつくねのあんかけ はくさいのおかかあえ ぬっぺじる	ごはん あぶら さとう さといも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりつくね とりにく あぶらあげ マグロぶし	はくさい ながねぎ にんじん ごぼう だいこん ほうれんそう こんにゃく	598 kcal 21.9 g 14.6 g 2.7 g 315 mg	
20 火	サンドパン ぎゅうにゅう コロッケ ポイルキャベツ(こぶくろソース) クリームシチュー	サンドパン あぶら ぶたにくのコロッケ じゃがいも ホワイトルー	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ	655 kcal 21.3 g 27.9 g 2.9 g 339 mg	
21 水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグ(おろしソース) マカロニサラダ かきたまじる	ごはん さとう マカロニ マヨネーズ かたくりこ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とうふ たまご	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ きゅうり ほうれんそう ホールコーン	662 kcal 23.4 g 20.4 g 2.1 g 417 mg	
22 木	ハヤシライス ぎゅうにゅう りっちゃんサラダ	ごはん ハヤシルー さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム こんぶ マグロぶし	にんじん きゅうり キャベツ マッシュルーム ホールコーン たまねぎ	624 kcal 21.0 g 17.1 g 2.3 g 255 mg	
23 金	かしわうどん ぎゅうにゅう はんぺんフライ	ゆでめん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ツナ はんぺんフライ	にんじん こまつな もやし しめじ たまねぎ	628 kcal 23.7 g 22.9 g 2.1 g 262 mg	

\*食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日曜日	こんだてめい	おもなしょくひんとそのはたらき			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量 カルシウム	備考
		からだをうごかす エネルギーになる	からだをつくる	からだのちようしを ととのえる		
		きいろ	あか	みどり		
26月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき かわりきんぴら つみれじる	ごはん かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく イワシつみれ みそ	ごぼう こんにゃく にんじん しょうが たけのこ だいこん ながねぎ	620 kcal 28.6 g 16.7 g 2.5 g 292 mg	
27火	コッペパン ぎゅうにゅう メンチカツ キャベツのサラダ ミネストローネ	コッペパン あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン たまご(ドレッシング) ツナ	にんじん パセリ たまねぎ トマトみずに キャベツ ホールコーン	594 kcal 22.0 g 24.3 g 2.6 g 332 mg	
28水	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん シュウマイ ごまあえ	ごはん さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく シュウマイ ちくわ なまあげ みそ	だいこん にんじん こんにゃく ほうれんそう もやし	624 kcal 23.7 g 16.5 g 2.4 g 400 mg	<シュウマイ> 2こ
29木	ぶたどん ぎゅうにゅう だいこんのみそしる	ごはん さとう あぶら	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ わかめ	しらたき ながねぎ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	630 kcal 25.2 g 19.8 g 2.5 g 297 mg	
30金	スパゲティー・ミートソース ぎゅうにゅう やさいソテー	ソフトめん あぶら さとう ハヤシルー	ぶたにく だいず ベーコン	たまねぎ ごまつな にんじん みずにトマト パセリ コーン	619 kcal 26.3 g 17.2 g 2.1 g 320 mg	



1/24~1/30は  
【全国学校給食週間】です



学校で食べる給食は、単なる昼ご飯ではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、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、学校で昼ご飯を提供したことが始まりでした。

### ○学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

### ○支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救援公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されました。昭和21年12月24日に、給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。