




	月	火	水	木	金
献立	こんげつ ふくしまちょう しょうぐさい ～ 今月の福島町の食材 ～    くろまい あわび こんぶ		14 ごはん 牛乳 たまごスープ ホイコーロー	15 クリームソース 牛乳 スパゲッティ とりとチンゲンサイ のスープ	16 ごはん 牛乳 ちゃんこなべ さばのみそに ほうれんそうの ごまあえ
総エネルギー			570kcal 740kcal	700kcal 910kcal	680kcal 880kcal
あか	こんげつ 今月の 平均栄養価	エネルギー 620kcal	810kcal		
き		たんぱく質 24.9g	32.4g		
みどり		脂質 23.3g	30.3g	人參 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ たけのこ しめじ	人參 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 チンゲン菜 しめじ
献立	19 牛乳 マーボーとうふどん ワンタンスープ	20 牛乳 あげパン おでん ブロッコリーの ごまサラダ	21 牛乳 ごはん ふくしまこんぶの おすいもの いわしのかんろに いりどり	22 牛乳 かしわうどん ぶたにくのクロック (ソース)	23 牛乳 ごはん だいこんのみそしる ささみチーズカツ (ソース) ひじきのそぼろに
総エネルギー	680kcal 880kcal	620kcal 810kcal	550kcal 720kcal	580kcal 750kcal	650kcal 850kcal
あか	とり肉 ぶた肉 とうふ 大豆 牛乳	とり肉 ソーセージ うすらたまご なまあげ ちくわ	いわし とり肉 とうふ こんぶ 牛乳	とり肉 ぶた肉 油あげ 牛乳	とり肉 ぶた肉 ひじき チーズみそ 牛乳
き	ごはん さとう ごま油	コッペパン こんにゃく さとう 油 ごまドレッシング	ごはん こんにゃく さとう 油	うどん じゃがいも さとう 油	ごはん さとう 油
みどり	人參 長ねぎ たけのこ こんぶ えのき きくらげ	大根 人參 いんげん しいたけ ブロッコリー コーン	人參 長ねぎ 白菜 いんげん ごぼう えのき しいたけ	人參 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 しめじ	人參 長ねぎ 大根 こんにゃく えだ豆 しめじ
献立	26 ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる あじつきにくだんご (小 2こ/中 3こ) きんぴらごぼう	27 牛乳 まるわりパン やさいコンソメスープ しろみざかなのフライ (タルタルソース) ポイルキャベツ	28 牛乳 ごはん きこののみそしる にくじゃが さけのふりかけ	29 牛乳 かんどんめん あげしゅうまい (小 2こ/中 3こ)	30 牛乳 くろまいごはん あわびカレー だいこんサラダ
総エネルギー	660kcal 860kcal	480kcal 620kcal	560kcal 730kcal	600kcal 780kcal	780kcal 1010kcal
あか	とり肉 さつまいも とうふ わかめ みそ 牛乳	ホキ ベーコン 牛乳	ぶた肉 サク 油あげ みそ 牛乳	ぶた肉 かまぼこ えび 牛乳	ありび 牛乳
き	ごはん つきこんにゃく さとう ごま ごま油	パン じゃがいも さとう 油 タルタルソース	ごはん じゃがいも しらす さとう 油 ごま	中華めん 油	黒米 じゃがいも さとう パター 油 ごま油 ルー
みどり	人參 ごぼう えのき	人參 玉ねぎ 白菜 キャベツ	しいたけ まいたけ しめじ	人參 長ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 もやし メンマ きくらげ	人參 玉ねぎ 大根 きゅうり りんご

※献立は、物資の都合上変更する場合があります。

～ まごわやさしいメニュー ～

明けましておめでとうございます。  
みなさんは、どのような冬休みを過ごしていましたか？  
今年度の全国学校給食週間、は、「まごわやさしい」  
について、取り上げます。この言葉を知っていましたか？  
「まごわやさしい」とは、栄養バランスを整えるために  
食事に取り入れたい、7つの食材の頭文字から作られた  
言葉です。それぞれがどんな食材か見てみましょう。

し = ししいたけなどのきのこ類

「し」はしいたけやしめじなどのきのこ類全てです。お腹をすっきりさせる食物繊維が豊富で、低カロリーな食材です。

い = いも類

「い」はじゃがいもやさつまいもなどのいも類全てです。体を動かすエネルギーになる炭水化物が豊富に含まれています。

ま = まめ類

「ま」は大豆や小豆などのまめ類や豆腐・納豆などの大豆加工品です。体をつくるために必要なたんぱく質が豊富に含まれています。

こ = ごまなどの種実類

「こ」はごまやピーナッツ・アーモンドなどです。体をつくるたんぱく質や、お腹をすっきりさせる効果のある食物繊維が豊富に含まれています。

わ = わかめなどの海藻類

「わ」はわかめやひじき、のりなどの海藻です。体の調子を整えるビタミンや骨を作るカルシウム、お腹をすっきりさせる食物繊維が豊富に含まれています。

や = 野菜類

「や」は人參やほうれん草、白菜・きゅうりなど野菜類全てです。野菜には、体の調子を整えるビタミンが豊富に含まれています。

さ = さかな類

「さ」はまぐろやさば、ほたてやえびなど魚介類全てです。魚介類は体をつくるたんぱく質が豊富に含まれています。また、しらすやししゃもなどの小魚には骨をつくるカルシウムが豊富に含まれています。

# 1月給食だより

あけましておめでとうございます

冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。

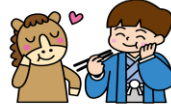
今年はうま年!



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう!



箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう!



よく味わってうま味  
を感じよう!



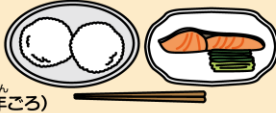
1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

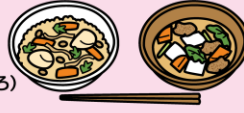
## 学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり  
や ぎな  
焼き魚  
つけもの  
漬物  
明治  
(明治 22 年ごろ)



五色ごはん  
えいよう  
栄養みそ汁  
たいしゅう  
(大正 12 年ごろ)



## 支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に 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 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク

トマトシチュー  
しょうわ  
(昭和 22 年ごろ)



コッペパン・ミルク

クジラの竜田揚げ  
ぎ  
せん切りキャベツ  
しょうわ  
(昭和 25~30 年ごろ)



## バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していききました。

ミートスパゲッティ  
ぎゅうにゅう  
牛乳  
フレンチサラダ  
しょうわ  
(昭和 40~50 年ごろ)



カレーライス  
ぎゅうにゅう  
牛乳・塩もみ  
ゆで卵  
しょうわ  
(昭和 51 年ごろ)



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を送ることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。