

1月こんだてひょう

立教女学院小学校 2025

日	ようび	こんだてめい	お茶	体の調子を整えるもの		体の中で熱や力になるもの	エネルギーたんぱく質	
				緑黄色野菜	淡色野菜			
9	木	ポークカレーライス マカロニサラダ みかん 牛乳		豚肉 牛乳	人参 ホールトマト さやいんげん	玉ねぎ にんにく 生姜 セロリー キャベツ コーン みかん	米 麦 バター 油 砂糖 パン粉 小麦粉 じゃがいも	677kcal 20.3g
10	金	コッペパン 野菜スープ ディアブルチキン ゆでブロッコリー ポテトフライ りんご 牛乳		ベーコン 鶏肉 牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ セロリー えのきたけ りんご	パン 油 パスタ じゃがいも パン粉	629kcal 27.3g
14	火	ごはん 飛鳥汁 魚の塩麴カレー焼き もやしと小松菜のおかか和え ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 味噌 牛乳 鯖 かつお節 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう 大根 長ねぎ 白菜 もやし えのきたけ	米 油 砂糖 片栗粉 里芋	574kcal 28.0g
15	水	きな粉揚げパン ワンタンスープ 挽肉入りもち米蒸し 牛乳		豚肉 きな粉 豚挽肉 牛乳	人参 小松菜	長ねぎ 生姜 白菜 玉ねぎ 干し椎茸	パン 砂糖 油 ワンタンの皮 片栗粉 もち米	600kcal 25.2g
16	木	チリビーンズライス サイコロサラダ みかん 牛乳		豚挽肉 大豆 チーズ 牛乳	人参 ホールトマト さやいんげん	きゅうり にんにく 生姜 大根 玉ねぎ マッシュルーム コーン セロリー みかん	米 麦 油 パン粉 砂糖	627kcal 26.2g
17	金	きな粉トースト クリームシチュー 豆菜サラダ 牛乳		大豆 豚肉 ツナ 生クリーム きな粉 牛乳	人参 小松菜	にんにく 玉ねぎ もやし コーン かぶ	パン ごま 油 バター 砂糖 米粉 じゃがいも パン粉	582kcal 25.7g
20	月	チキンライス サイコロスープ 米粉のチーズケーキ 牛乳		鶏肉 豆腐 ベーコン チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく レモン キャベツ セロリー 大根 マッシュルーム グリンピース	米 麦 油 バター じゃがいも 米粉 砂糖	675kcal 23.6g
21	火	黒米ごはん 豚汁 ぶりの照り焼き 小松菜ともやしのお浸し ヨーグルト 麦茶	茶	鯖 豚肉 油揚げ 味噌 豆腐 ヨーグルト	人参 小松菜	大根 もやし えのきたけ ごぼう 生姜 長ねぎ こんにゃく	米 黒米 油 砂糖 片栗粉 里芋	564kcal 28.4g
22	水	野菜あんかけめん 揚げワンタン みかん 牛乳		豚肉 えび うずらの卵 豚挽肉 牛乳	人参 小松菜 にら	たけのこ 白菜 もやし 生姜 干し椎茸 玉ねぎ 長ねぎ みかん	中華麺 油 ワンタンの皮 片栗粉	592kcal 26.7g
23	木	エビクリームライス フレンチドレッシングサラダ りんご 牛乳		えび 鶏肉 生クリーム 牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム コーン グリンピース キャベツ きゅうり りんご	米 麦 油 バター 小麦粉 砂糖 米粉	628kcal 24.0g
24	金	テーブルロール ひよこ豆のカレースープ はんぺんのチーズフライ ゆでブロッコリー みかん 牛乳		鶏肉 ひよこ豆 はんぺん チーズ 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ にんにく セロリー 大根 舞茸 みかん	パン 油 バター パン粉 小麦粉 じゃがいも てんぷら粉	626kcal 28.0g
27	月	炊き込みごはん さつま汁 青梗菜と白菜のごま和え ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 味噌 ヨーグルト	人参 青梗菜	れんこん たけのこ ごぼう 干し椎茸 こんにゃく 白菜 大根 長ねぎ	米 麦 油 片栗粉 ごま 砂糖 さつまいも	578kcal 23.9g
28	火	カレーピラフ 鶏肉と野菜のスープ フルーツ白玉 牛乳		ウィンナー ベーコン 鶏肉 豆腐 牛乳	人参 ホールトマト	玉ねぎ マッシュルーム セロリー グリンピース キャベツ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	米 麦 じゃがいも パスタ 白玉粉 砂糖 バター 油	641kcal 21.1g
29	水	焼き鳥丼 田舎汁 切干大根のハリハリ漬け ヨーグルト 麦茶	茶	鶏肉 生揚げ 豚肉 凍り豆腐 卵 味噌 ヨーグルト	人参 さやいんげん	にんにく 生姜 ごぼう 大根 のり こんにゃく 長ねぎ 白菜 切干大根	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま 里芋	603kcal 27.1g
30	木	きつねうどん 大根のツナドレッシングサラダ 抹茶チョコ蒸しパン 牛乳		鶏肉 ツナ 油揚げ 牛乳	人参 小松菜 抹茶	きゅうり 長ねぎ 大根 玉ねぎ ゆず	うどん 小麦粉 砂糖 油 チョコ	647kcal 26.4g
31	金	ミルクパン メキシカンスープ コロケツ キャベツとコーンのサラダ みかん 牛乳		ベーコン 豚挽肉 鶏肉 白いんげん豆 牛乳 生クリーム	人参 ホールトマト	玉ねぎ セロリー にんにく 生姜 キャベツ コーン みかん	パン 油 砂糖 バター じゃがいも パン粉 小麦粉 てんぷら粉	637kcal 26.0g

★ 食材料の仕入れにより献立が変更することがあります。

新年あけましておめでとうございます。
今年度も、残すところあと3か月となりました。
引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、
魅力ある給食作りに努めていきたいと思っております。
本年もよろしくお願ひ致します。





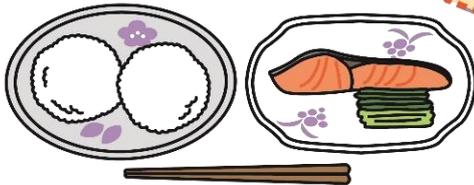
1月24日～30日「全国学校給食週間」

日本の学校給食の歴史を知ろう!

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）の私立忠愛小学校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥とされています。その後、給食の取り組みは全国各地へと広がりましたが、戦争の影響で食料が不足し、実施できなくなってしまいました。



明治22年 (1889年)



おにぎり 塩ザケ 漬物

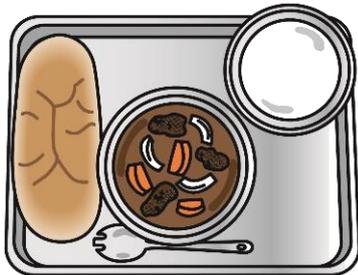
忠愛小学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。



戦後、子どもたちの栄養状態を改善しようと、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）という民間団体から贈られた物資を使い、給食が再開されました。昭和21年12月24日に贈呈式が行われたことを記念して、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに重なるため、昭和25年度からは1月24日～30日の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。



昭和25年 (1950年)



パン ミルク カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。



昭和29年には「学校給食法」が制定され、学校給食の法的根拠が明確になり、教育活動として実施されることになりました。その後、時代に合わせて給食の内容もだんだんと変化していきました。

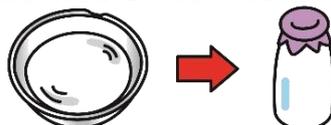
昭和38年 (1963年)



主食として、ソフト麺が登場する

昭和39～43年 (1964～1968年)

脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる



昭和51年 (1976年)

米飯給食が正式に始まる



社会環境の変化とともに、子どもたちを取り巻く環境も大きく変化し、近年では食習慣の乱れや偏った食事による肥満、生活習慣病の増加など、健康状態が心配されるようになりました。そんな中、平成17年に「食育基本法」が制定され、学校給食は食育を推進するための「生きた教材」としての役割も担うようになりました。

