



1月給食だより

今月の目標

給食のねらいや歴史を知ろう



令和7年がスタートしました。今年も一生懸命給食を作ります。たくさん食べてくれるとうれしいです。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間



1月24日～30日までの1週間は、「全国学校給食週間」です。学校給食について知り、考え、関心を深めるための1週間です。

田沢小学校では1月28日～31日を給食週間として、①調理員さんとの交流給食、②特別メニュー「日本の世界遺産めぐり」と「健康げんきっこ委員会とのコラボメニュー」を行います。日本の世界遺産めぐりでは、「厳島神社」のある広島県、「富士山」のある静岡県・山梨県、「佐渡島の金山」のある新潟県佐渡市の料理や食べものを紹介します。お楽しみに。



きゅうしょく れきし 給食の歴史

学校給食のはじまりは、明治22(1889)年です。山形県のお寺の中にあつた小学校でスタートし、全国の学校へ広まりました。戦争の影響で一時的に中断されましたが、昭和21(1946)年に再開されました。

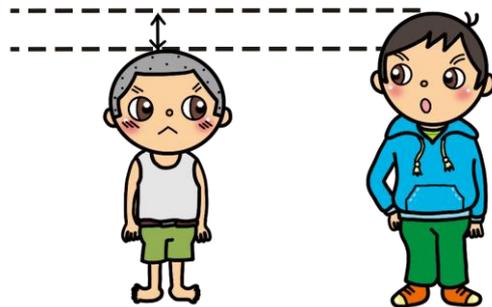
昭和20(1945)年、戦争が終わったばかりの日本では食料が不足し、栄養不足の子どもたちがたくさんいました。給食も戦争で中断されたままでした。



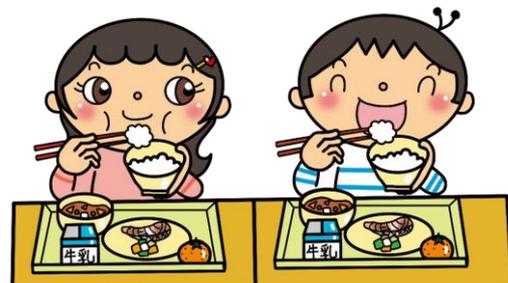
この日本の様子を見て、外国から食べ物の援助がたくさん送られてきました。こうして昭和21(1946)年12月24日、学校給食がふたたび始まりました。



そのころの小学6年生の体は、今の小学4年生くらいのおかさだったといいます。



12月24日は学校が冬休みなので、1ヵ月遅らせた1月24日から「全国学校給食週間」が行われます。給食に感謝し、その意義と役割を再確認する1週間です。



1月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
曜日 日			8	9	10
こんだて	<p>今年も よろしく お願いします！</p>		フルーツ あんぱん かいそう サラダ 中里産 コシヒカリ ごはん （むぎごはん）	たくあん おなかあえ ふくさ たまご 中里産 コシヒカリ ごはん すきやき ふうに	サーター アングギー おきな なわそば ふうスープ もずく どん （コシヒカリごはん）
エネルギー			679 キロカロリー	641 キロカロリー	694 キロカロリー
たんぱく質			18.5 グラム	26.7 グラム	25.3 グラム
曜日	13	14	15	16	17
こんだて	<p>成人の日</p>		のりずあえ きりざい コシヒカリ ごはん こうや どうぶ たまご とし	コールスロー サラダ あじの トマト チーズ やき 中里産 コシヒカリ ごはん はくさい のとう にゅう スープ	はるさめ サラダ あつあけ のチーズ タッカルビ ごは ん ちゅう かク リーム ユ ーンス ープ
エネルギー			664 キロカロリー	655 キロカロリー	642 キロカロリー
たんぱく質			17.6 グラム	28.5 グラム	24.8 グラム
曜日	20	21	22	23	24
こんだて	オレンジ ブレ ンチ トース ト ブロッ コリー のこ まお かか あえ みそ ラー メン （ちゅう かめん）	じゃこ いり おひ たし てづく りとう ふ ハン バー グ ごは ん くる まふ の みそ しる	しゃき しゃ き ポテ トサ ラダ チキン の アッ プル マヨ ネーズ やき コシ ヒカ リ ごは ん カ ロテ ン ス ー プ	ポパイ サラ ダ アク アパ ツツ ア 中里 産 コシ ヒカ リ ごは ん さつ まい も の ポ ター ジュ	きり ぼし ナ ムル かん こく ぶ つ たま ご ス ー プ ブル ゴ ギ ん （む ぎ ご は ん）
エネルギー	588 キロカロリー	648 キロカロリー	642 キロカロリー	714 キロカロリー	637 キロカロリー
たんぱく質	24.9 グラム	27.3 グラム	24.1 グラム	28.8 グラム	25.2 グラム
曜日	25 (土)	28 厳島神社	29 富士山	30 佐渡島の金山	31 徳島けんきょ委員会とコラボ
こんだて	5・6年生 スキー 大会 1～4年生 お弁当 です！ 	レモン ぶら ん み サラ ダ はん べん の お こ の み や き ふ ごは ん くれ の に く じゃ が	せい だの たま じ ささ か ま の お ち や マ ヨ や き コシ ヒカ リ ご は ん ほう とう	にし め ぶり カツ あじ つけ り ごは ん も ず く の み そ し る	ビタ ミン ン サラ ダ ポテ ト グラ タン 中里 産 コシ ヒカ リ ご は ん や さい た つ ぶ り は る さ め ス ー プ
エネルギー		597 キロカロリー	702 キロカロリー	699 キロカロリー	617 キロカロリー
たんぱく質		22.3 グラム	24.4 グラム	29.3 グラム	20.3 グラム
こんだて	<p>保護者のみなさまへお願い</p> <p>①給食用のマスクについて 給食準備の際は、マスクを着用することになっていますので、忘れずに持たせてください。 予備のマスクもランドセルに入っているか、定期的に確認していただけたらと思います。</p> <p>②1月25日のお弁当について 1月25日は、1～4年生も登校日です。給食はありませんので、お弁当の用意をお願いします。</p>				
エネルギー					
たんぱく質					

使用食材一覧表

日	献立名	あかの仲間 (血や肉になる)		みどりの仲間 (体の調子を整える)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 加ゆみ 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実 類	
8 水	麦ごはん					米,押し麦		16.3 g
	根菜カレー	鶏肉		にんじん	玉ねぎ,ごぼう,れんこん,グリーンピース	さつまいも	油	336 mg
	海藻サラダ		わかめ,昆布,のり	にんじん	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	砂糖	油	3.6 mg
	フルーツ杏仁豆腐				みかん,もも	杏仁風ゼリー,いちごゼリー,砂糖		2.4 g
9 木	中里産コシヒカリごはん					米		20.8 g
	ふくさ玉子	たまご,鶏肉,豆腐		にんじん,きぬさや	玉ねぎ	砂糖	油	353 mg
	たくあんのおかかあえ			にんじん	たくあん,だいこん,きゅうり		ごま	2.4 mg
	すき焼き風煮	豚肉,焼き豆腐		にんじん,しゆんぎく	はくさい,干し椎茸,えのきたけ,ねぎ,たけのこ	糸こんにゃく,砂糖	油	2.3 g
10 金	コシヒカリごはん					米		21.3 g
	もずく丼の具	豚肉	もずく	にんじん,こまつな	玉ねぎ,とうもろこし	砂糖,でんぷん	油,ごま	306 mg
	沖縄そば風スープ	豚肉,かまぼこ,かつお節		にんじん	もやし,ねぎ	ビーフン		1.9 mg
	サーターアングギー	たまご				ホットケーキミックス,黒砂糖	油	1.5 g
14 火	キムたくごはん	豚肉			はくさいキムチ,ゆきんこたくあん	米,砂糖	油	17.6 g
	水ギョウザのスープ	豚肉,鶏肉		チンゲン菜,にんじん	干し椎茸,ねぎ,キャベツ	小麦粉		347 mg
	大学芋					さつまいも,砂糖,水あめ	油,ごま	7.2 mg
								2.6 g
15 水	コシヒカリごはん					米		19.4 g
	きりざい	納豆		のぎわな,にんじん	たくあん			367 mg
	のり酢あえ	ツナ	きざみのり	こまつな,にんじん	キャベツ			3.1 mg
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐,かまぼこ,豚肉,たまご		にんじん	玉ねぎ,干し椎茸,ねぎ	じゃがいも,つきこん,砂糖	油	2.2 g
16 木	中里産コシヒカリごはん					米		21.6 g
	あじのトマトチーズ焼き	あじ	粉チーズ		玉ねぎ		油	372 mg
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ,きゅうり,とうもろこし	砂糖	マヨネーズ	1.8 mg
	白菜の豆乳スープ	ウインナー,調製豆乳		にんじん	玉ねぎ,はくさい,とうもろこし	じゃがいも	油	2.0 g
17 金	ごはん					米		19.1 g
	厚揚げのチーズタッカルビ	鶏肉,生揚げ	チーズ		キャベツ,はくさいキムチ	さつまいも,砂糖	油	364 mg
	春雨サラダ	ハム		にんじん	もやし,きゅうり	緑豆はるさめ,砂糖	油,ごま	2.5 mg
	中華クリームコーンスープ	鶏肉,たまご		にんじん,ほうれんそう	とうもろこし,とうもろこし,玉ねぎ,きくらげ	でんぷん		2.3 g
20 月	ゆで中華めん					中華めん		14.9 g
	みそラーメン	豚肉,なると		にんじん,にら	キャベツ,玉ねぎ,もやし,メンマ,ねぎ,とうもろこし,きくらげ		油	295 mg
	ブロッコリーのごまおかかあえ			ブロッコリー,にんじん	キャベツ			1.7 mg
	オレンジフレンチトースト	たまご	牛乳		オレンジ	食パン,砂糖,粉糖	バター	2.3 g
21 火	ごはん					米		18.6 g
	手作り豆腐ハンバーグ	豆腐,鶏肉,豚肉,たまご	ひじき	にんじん	玉ねぎ,だいこん	パン粉		359 mg
	じゃこ入りおひたし	かつお節	ちりめんじゃこ	こまつな,にんじん	キャベツ		油	2.9 mg
	車ふのみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ	にんじん	えのきたけ,ねぎ	車ふ,じゃがいも		2.2 g

令和7年 1月 十日町市立田沢小学校

日	献立名	あかの仲間 (血や肉になる)		みどりの仲間 (体の調子を整える)		きいろの仲間 (熱や力の元になる)		脂質 カルシウム 鉄 食塩相当量
		肉・魚・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物など	米・めん・パン・ いも類・砂糖	油脂・種実 類	
22 水	コシヒカリごはん					米		21.8 g
	チキンのアップルマヨネーズ焼き	鶏肉			りんごピューレ		マヨネーズ	254 mg
	しゃきしゃきポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	油	1.5 mg
	カロテンスープ	ベーコン		かぼちゃ,にんじん,ブ ロッコリー,ほうれんそ う,赤ピーマン	玉ねぎ,グリーンピース,とうもろこし			1.8 g
23 木	中里産コシヒカリごはん					米		22.3 g
	アクアパッツア	赤魚,あさり		トマト	玉ねぎ		油	366 mg
	ポパイサラダ	ハム		ほうれんそう,にんじん	きゅうり,とうもろこし	砂糖	油	8.6 mg
	さつまいものポタージュ	ベーコン,あさり	牛乳,生クリーム	にんじん,ブロッコリー	玉ねぎ,とうもろこし,エリンギ	さつまいも	バター	2.0 g
24 金	麦ごはん					米,押し麦		19.6 g
	プルコギ丼の具	豚肉		にんじん,にら	玉ねぎ,ぶなしめじ,もやし	砂糖,でんぷん	油	319 mg
	切干しナムル			ほうれんそう	切干しだいこん,とうもろこし,キャベツ, きゅうり	砂糖	ごま,油	2.2 mg
	韓国風玉子スープ	たまご,豆腐	わかめ	にんじん	ぶなしめじ,ねぎ	でんぷん		2.2 g
28 火	ごはん					米		15.2 g
	はんぺんのお好み焼き風	はんぺん	チーズ,あおのり粉					303 mg
	レモン風味サラダ	ハム		ほうれんそう,ブロッ コリー	とうもろこし	砂糖	油	1.7 mg
	呉の肉じゃが	豚肉			玉ねぎ	じゃがいも,糸こんにゃく,砂 糖	油	1.8 g
29 水	コシヒカリごはん					米		20.3 g
	笹かまのお茶マヨ焼き	笹かまぼこ	粉チーズ			パン粉	マヨネーズ	318 mg
	せいだのたまじ	みそ				じゃがいも,砂糖	油,ごま	4.9 mg
	ほうとう	豚肉,油揚げ,みそ		かぼちゃ,にんじん	だいこん,ぶなしめじ,ねぎ	ほうとう		2.3 g
30 木	ごはん					米		23.2 g
	ぶりカツ	ぶり,たまご				薄力粉,パン粉,砂糖	油	308 mg
	煮しめ	焼き豆腐,さつま揚げ	昆布	にんじん	だいこん	板こんにゃく,砂糖		2.9 mg
	もずくのみそ汁	みそ,みそ	もずく	にんじん,ほうれんそう	えのきたけ,ねぎ	あられ麩		2.5 g
	味付けのり		味付けのり					
31 金	中里産コシヒカリごはん					米		16.9 g
	ポテトグラタン	ベーコン,鶏肉	牛乳,チーズ	ほうれんそう	玉ねぎ	じゃがいも,薄力粉	バター	349 mg
	ビタミンCサラダ			ブロッコリー	キャベツ,きゅうり,とうもろこし,みかん	砂糖	油	1.6 mg
	野菜たっぷり春雨スープ	鶏肉		にんじん	はくさい,玉ねぎ,ぶなしめじ	緑豆はるさめ,パン粉,でん ぷん,砂糖		1.8 g

※ 200mlの牛乳が毎日つきます。