



だて歴史の杜食育センター TEL 0142-23-4019

月		火		水		木		金			
献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名	献立名	材料名		
<div>あけましておめでとうございます <div>「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。体調管理には気をつけて、１日１日を大切に過ごしてほしいと思います。</div></div>											
<div></div>		<div></div> <div>箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう！</div>		<div></div> <div>うまのように野菜をたっぷり食べよう！</div>		<div></div> <div>よく味わってうま味を感じよう！</div>		<div></div> <div>今年はうま年！ 2026年 令和8年</div>			
19 <div> ごはん</div> <div>だいこん あぶらお 大根と油揚げの味噌汁</div>	(低)598 (中)641 (高)682 (中学)725 低20.1 中21.0 高21.8 中学23.0 大根、刻み揚げ、長ねぎ かつおだし、みそ	20 <div> ごはん</div> <div>むぎい 麦入りごはん</div> <div>はる さめ 春雨スープ</div>	(低)594 (中)639 (高)684 (中学)732 低22.9 中23.7 高24.5 中学25.4 春雨、豆腐、長葱、しょうが 食塩、こしょう、みりん 鶏ガラスープ 塩ラーメンスープの素 【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】	21 <div> めん</div> <div>ゆ 茹でラーメン</div> <div>み そ 味噌ラーメン</div>	(低)600 (中)640 (高)651 (中学)720 低26.0 中27.8 高28.5 中学31.5 豚ひき肉、玉葱、ほうれん草、白ごまもやし、長ねぎ、にんにく、こしょうチンタンスープ、料理酒 味噌ラーメンたれ 【卵、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごまゼラチン】	22 <div> クリームシチュー</div>	(低)641 (中)660 (高)675 (中学)755 低27.1 中28.2 高29.1 中学32.5 鶏肉、玉葱、人参、ブロッコリー生クリーム、牛乳、チーズ、バターこしょう、チキンコンソメ、ベシャメルソース、ホワイトルウ 【乳、小麦、大豆、豚肉】	23 <div> ごはん</div> <div>わかめスー</div> <div>はる ま 春巻き</div>	(低)523 (中)564 (高)603 (中学)641 低18.6 中19.4 高20.1 中学21.0 カットわかめ、豆腐、長ねぎ白ごま、しょうゆ、こしょう食塩、チキンコンソメ 鶏ガラスープ		
しろ み ざかな 白身魚フライ	ホキ、パン粉、小麦粉 でん粉、食塩 【小麦、大豆】、揚げ油		豚ひき肉、ひきわり大豆、人参ほうれん草、もやし、しょうがにんにく、ごま油、食塩、豆板醬こしょう、鶏ガラスープ、料理酒三温糖、しょうゆ、焼肉のたれ 【小麦、大豆、もも、りんご、ごま】	ぎょう ざ 餃子ロール	キャベツ、豚肉、鶏肉、玉葱、なら豚脂、長葱、粒状大豆たん白、パン粉砂糖、酵母エキス、米油、にんにくしょうゆ、生姜、食塩、パン酵母粉末こしょう、小麦粉、こんにやく粉大豆粉末、小麦でん粉粉末状小麦たん白、ドロマイト 【豚肉、鶏肉、小麦、大豆】、揚げ油	チキンロイヤルカツ	鶏肉、トマトケチャップ、玉葱、砂糖白ワイン、りんご、食塩、にんにくたん白加水分解物、豆板醤、でん粉酵母エキス、オニオンパウダー粒状植物性たん白、小麦粉、パン粉ナツメグパウダー、デキストリンしょうゆ、ぶどう糖、大豆粉植物油脂、揚げ油、こしょう 【鶏肉、小麦、大豆、りんご】	はい こー ろう 回鍋肉	味の付いた豚肉 【豚肉、りんご、小麦、大豆、ごま】 キャベツ、人参、にんにく、生姜料理酒、こしょう 回鍋肉ソース【小麦、大豆、ごま】		
ブロッコリーの ごまマヨ和え	ブロッコリー、白すりごまエッグケア 三温糖、しょうゆ	ビビンバ			キヤベツ、豚肉、鶏肉、玉葱、なら豚脂、長葱、粒状大豆たん白、パン粉砂糖、酵母エキス、米油、にんにくしょうゆ、生姜、食塩、パン酵母粉末こしょう、小麦粉、こんにやく粉大豆粉末、小麦でん粉粉末状小麦たん白、ドロマイト 【豚肉、鶏肉、小麦、大豆】、揚げ油	ポテトサラダ	じゃがいも、ソーセージ【豚肉】 むき枝豆、食塩、こしょう三温糖、エッグケア		味の付いた豚肉 【豚肉、りんご、小麦、大豆、ごま】 キャベツ、人参、にんにく、生姜料理酒、こしょう 回鍋肉ソース【小麦、大豆、ごま】		
26 <div> ごはん</div> <div>お で ん</div>	イベント食『星の丘小学校考案献立』 (低)580 (中)627 (高)673 (中学)727 低25.5 中26.7 高27.8 中学29.7 板こんにゃく、人参、大根うずら卵、焼き豆腐、みりん野菜つまみあげ【魚肉、大豆】しょうゆ、かつおだし、三温糖鶏卵、砂糖、みりん、醸造酢しょうゆ、食用植物油脂 かつおだし、こんぶだし、食塩 【卵、小麦、大豆】	27 <div> ごはん</div> <div>むぎい 麦入りごはん</div> <div>こ が ね とん 黄金豚のハヤシライス</div>	イベント食『星の丘中学校考案献立』 (低)684 (中)746 (高)806 (中学)890 低21.1 中22.6 高24.3 中学26.8 豚肉、玉葱、人参、じゃがいもむき枝豆、生クリーム、チーズバター、赤ワイン、食塩、こしょうウスターソース、トマトピューレエスパニョールソース ハヤシフレーク 【乳、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、バナナ】	28 <div> うどん</div> <div>こ もく う ど ん 五目うどん</div> <div>ち く わ の 磯辺揚げ</div> <div>①1コ ②2コ</div>	イベント食『関内小学校考案献立』 (低)599 (中)641 (高)652 (中学)810 低23.6 中25.0 高25.8 中学31.1 豚肉、刻み揚げ、人参、大根長葱、カットわかめ、料理酒さきのだけ、かつおだししょうゆ、みりん、三温糖魚肉すり身、でん粉、砂糖、食塩難消化性デキストリン、植物油脂魚露、粉末状植物性たん白ドロマイト、小麦粉、あおさしょうゆ、揚げ油【小麦、大豆】	29 <div> わかめごはん</div> <div>とり しお なべ 鶏塩鍋</div> <div>ま だら 真鱈のスパイス揚げ</div>	イベント食『伊達小学校考案献立』 (低)623 (中)675 (高)728 (中学)795 低28.1 中29.7 高31.4 中学34.0 わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス酵母エキスパウダー、ピロリン酸鉄学とり肉団子、鶏肉、白滝、焼き豆腐刻み揚げ、長葱、白菜料理酒、鶏塩鍋の素 【小麦、大豆、豚肉、鶏肉】	ふん か わん さん 噴火湾産ほたてカレー	イベント食『地産地消の日』 (低)633 (中)689 (高)745 (中学)782 低19.9 中21.4 高22.9 中学25.0 ほたて貝柱、じゃがいも、玉葱人参、豆乳クリーム、にんにく赤ワイン、ウスターソース、食塩トマトピューレ チキンコンソメ、カレルルウ 【小麦、大豆、鶏肉】 フライドオニオン		
あつ や たま ご 厚焼き玉子	鶏卵、砂糖、みりん、醸造酢しょうゆ、食用植物油脂 かつおだし、こんぶだし、食塩 【卵、小麦、大豆】		馬鈴薯、玉葱、上新粉、食塩菜種油、大豆油 【大豆】、揚げ油	もやしとほうれん草のごま和え	ほうれん草、もやし白すりごま、三温糖ごま油、しょうゆ	スライス揚げ	人参、ほうれん草、まぐろ水煮白ごま、三温糖、しょうゆ	アロニア入りヨーグルト和え	パイン缶詰、白桃缶詰ナタデココ、ヨーグルト上白糖 アロニアパウダー		
ひき肉とニラの炒めもの	豚ひき肉、にら、もやしにんにく、食塩、こしょう 鶏ガラスープ、しょうゆ	ハッシュポテト									

エネルギーKcal	塩分g	脂質 g	
低学年	600	2.3	20.0
中学年	643	2.4	20.6
高学年	681	2.6	21.2
中学生	748	2.9	22.7

- ※食物アレルギーの表記について
- の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。
  - 【 】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルギーを記載しています。
  - 茹でスバゲティは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。
  - スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。

※残高不足にご注意下さい

A cartoon illustration of a young girl with short dark hair, wearing a grey long-sleeved shirt, sitting at a table and eating from a white bowl with chopsticks. On the table is a tray with a bowl of milk labeled '牛乳', a plate of food, and a small bowl. A thought bubble above her head shows her family: a mother in a white apron holding a spoon, a father in a cap holding a basket of vegetables, and a brother holding a fish. The word '感謝' (Thank you) is written in the thought bubble, with a small heart above it.

給食の始まり・全国学校給食週間に提供する献立の詳細は裏面へ



# 給食について考えよう！

## 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、貧しい子どもたちに食事を提供したのが始まりとされています。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するため、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、戦時中は食料不足で中止せざるを得なくなりました。

## 支援物資による学校給食の再開

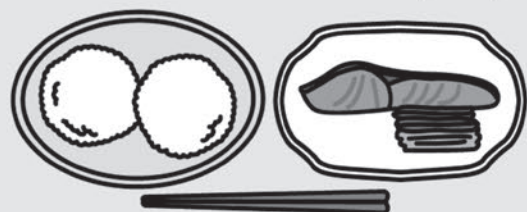
戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月に学校給食が再開されました。

## 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ました。主食はパンが中心でしたが、昭和51(1976)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が登場し、献立内容が充実していきました。

## 学校給食の移り変わりを見てみよう！

### 明治22年



私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

### 戦後(昭和20~30年代)



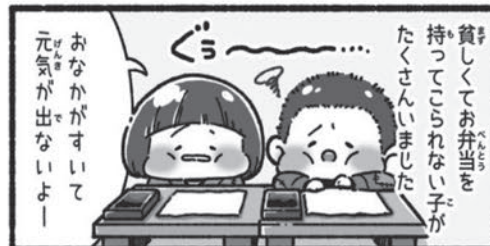
支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

### 現在



地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

## 学校給食のはじまり



## ～全国学校給食週間の献立～

### 26日(月) 星の丘小考案献立

- ・ごはん
- ・おでん
- ・厚焼き玉子
- ・ひき肉とニラの炒め物



#### アピールポイント

冬っぽくて和風なところ！

👍 寒い冬にピッタリでごはんが進む和風味の献立です

### 27日(火) 星の丘中考案献立

- ・麦入りご飯・黄金豚のハヤシライス
- ・ハッシュポテト



#### アピールポイント

好きなものを詰め込んで！

👍 一番人気のハヤシライスと相性の良いポテトにしました

### 28日(水) 関内小考案献立

- ・五目うどん
- ・ちくわの磯辺揚げ
- ・もやしとほうれん草のごま和え



#### アピールポイント

五大栄養素を取り入れて！

👍 たくさんの具材を使い、彩りやバランスが良い献立です。

### 29日(木) 伊達小考案献立

- ・わかめご飯
- ・鶏塩鍋
- ・真鱈のスパイス揚げ
- ・ほうれん草のツナ和え



#### アピールポイント

旬のものを入れて冬らしく！

👍 旬の真鱈や鍋を取り入れて季節感のある献立になっています。

### 30日(金)地産地消の日

今月は、噴火湾のほたてを使った「噴火湾産ほたてカレー」と大滝産アロニアパウダーを使った「アロニア入りヨーグルト和え」です♪ほたては、「噴火湾胆振海区漁業振興推進協議会」様がほたての美味しさを子供たちに知ってもらいたいという思いから無償提供していただきました。