



1月のこんだてひょう②



令和7年1月8日

小平市立小平第二小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
24 金	塩おにぎり		さけの塩焼き 即席漬け けんちん汁	牛乳, だし昆布, さけ, 豚肉, 豆腐, かつお薄削り節	七分つき米, きび糖, 油, 里いも	にんじん, 大根, 白菜, かぶ, ごぼう, しめじ, 長ねぎ	563 kcal 29.2 g 15.0 g
27 月	揚げパン		魚のコーン焼き ワンタンスープ	牛乳, モウカサメ, 豚肉, 鶏肉, なんと	パン, 上白糖, 油, ごま油, ノンエッグマヨネーズ, ワンタンの皮	玉ねぎ, ホールコーン, パセリ, しょうが, にんじん, もやし, 長ねぎ, 小松菜	572 kcal 27.3 g 23.9 g
28 火	ごはん	(ミルメーク コーヒー)	くじらの竜田揚げ ひじきサラダ わかめスープ	牛乳, くじら, 芽ひじき, 青大豆, 豆腐, わかめ, 卵, かつお薄削り節	ミルメークコーヒー, 七分つき米, 小麦粉, でんぷん, 油, きび糖	しょうが, にんにく, キャベツ, もやし, にんじん, 大根, 長ねぎ	612 kcal 30.3 g 17.0 g
29 水	スパゲッティ ミートソース		わかめサラダ スイートスプリング	牛乳, 豚肉, 大豆, ピザチーズ, わかめ	スパゲッティ, 油, きび糖	しょうが, にんにく, セロリ, 玉ねぎ, にんじん, パセリ, ホールトマト, 大根, キャベツ, スイートスプリング	575 kcal 24.4 g 19.1 g
30 木	深川めし		野菜のごま酢和え ちゃんこ汁 あしたば蒸しパン	牛乳, あさりむき身, 白みそ, 鶏肉, 生揚げ, 白焼き竹輪, 卵, さば厚削り節, 無調整豆乳	七分つき米, きび糖, 油, しらたき, 白ごま, 米粉, 上白糖	ごぼう, 長ねぎ, にんじん, しょうが, 根みつば, 大根, 白菜, しめじ, 小松菜, もやし, あしたば粉	544 kcal 20.9 g 14.5 g
31 金	そばめし		さつまいもの揚げ煮 かきたま汁	牛乳, 豚肉, 大豆, かえり, 一分切り昆布, 鶏肉, 豆腐, 卵, だし昆布, さば薄削り節	七分つき米, でんぷん, 蒸し中華麺, きび糖, 油, 里いも, さつまいも	にんじん, 玉ねぎ, 干しいたけ, たけのこ水煮, 小松菜, 長ねぎ	585 kcal 24.8 g 19.2 g

※献立は、材料の都合などにより、変更することがありますのでご了承ください。



おいしいな通信

明けましておめでとうございます。

年末年始は、普段と違う料理や行事食を楽しんだ人も多いと思います。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。学校給食の歴史を振り返る献立になっています。

今年も安全・安心でおいしい給食を提供していけるよう、給食室一同努めて参ります。本年もよろしくお願いいたします。

1月24日～30日は
全国学校給食週間



学校給食の
始まりは？

学校給食は、明治22年(1889年)、山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で昼食を出したのが始まりとされています。献立は塩さけ、おにぎり、漬物といわれます。その後、全国各地に広まりました。

学校給食の
役割は？

現在の学校給食は、栄養バランスのとれた食事で、成長期にある子どもたちの健全な成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。

校食を知っていますか？



校食とは、児童生徒が食べ始める30分前までに、定められた責任者(校長など)が食べながら確認することです。食品の量が適当か、異物の混入や異常がないか、味つけや色彩などをみます。

給食をつくらしてくれる人に
感謝しよう！



学校給食の歴史を振り返ろう！

☆24日 牛乳・塩おにぎり・さけの塩焼き・
即席漬け・けんちん汁

学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の小学校で、家が貧しい子どもたちへ無償で給食を提供したことがはじまりとされています。

☆27日 牛乳・揚げパン・魚のコーン焼き・
ワンタンスープ

給食のパンといえばコッペパンでしたが、昭和30年の終わり頃から、揚げパンなどの調理したパンが提供されるようになりました。

☆28日 ミルメーク(コーヒー)・ごはん・
くじらの竜田揚げ・ひじきサラダ・
わかめスープ

くじらの竜田揚げは、昭和の人気献立でした。また、コーヒー牛乳ではなく、牛乳に顆粒状のミルメークを入れることで、コーヒー味にしていました。

☆29日 牛乳・スパゲッティミートソース・
わかめサラダ・スイートスプリング

昭和40年頃、東京都で主食にめんを入れることを検討されました。ソフト麺の愛称で広まり、給食のバリエーションが広がりました。

☆30日 牛乳・深川めし・野菜のごま酢あえ・
ちゃんこ汁・あしたば蒸しパン

東京都江戸川区深川の郷土料理です。東京湾ではあさが多くとれ、あさを煮てごはんにかけて食べたことから深川めしが生まれました。