



日	こんだて	のみ もの	おもなざいりよう			エネルギー たんぱく質 食塩相当量
			からだ をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	からだ ちょっと どの 体の調子を整えるもとになる	
9 金	としあけうどん はくさいのレモンじょうゆかけ きなこもち	牛乳 	ぎゅうにゅう,とりにく,あぶらあげ,かまぼこ,わかめ,とうふ,きなこ	うどん,さといも,さんおんどう,じょうしんこ,しらたまご	にんじん,ほししいたけ,しょうが,ねぎ,こまつな,はくさい,だいこん,レモン	573 kcal 24.1 g 2.4 g
13 火	ぶたみそん わかめスープ みかん	牛乳 	ぎゅうにゅう,ぶたにく,みそ,わかめ,とりにく,とうふ	しちぶつきまい,おしむぎ,あぶら,さんおんどう,でんぶん,ごまあぶら	しょうが,にんにく,にんじん,たまねぎ,きりばしたいこん,こまつな,えのきたけ,ねぎ,だいこん,みかん	621 kcal 25.1 g 1.8 g
14 水	メロンパントースト チキンカチャトーラ(トマト煮) スパイシーじゃが	牛乳 	ぎゅうにゅう,とうにゅう,とりにく,しろいんげんまめ	しょくパン,じょうはくとう,こむぎこ,バター,グラニューとう,オリーブゆ,さんおんどう,こめこ,じゃがいも	ににく,セロリ,にんじん,たまねぎ,カリフラー,エリンギ,ほうれんそう,トマト	586 kcal 23.3 g 2.4 g
15 木	あずきごはん いかのねぎしおやき にんじんのきんぴら ごじる	牛乳 	ぎゅうにゅう,あずき,いか,とりにく,くきわかめ,ぶたにく,だいす,とうふ,あぶらあげ,みそ	しちぶつきまい,もちごめ,ごま,ごまあぶら,あぶら,こんにやく,さんおんどう,さといも	しょうが,ににく,ねぎ,にんじん,うど,だいこん,しいたけ,こまつな	588 kcal 30.9 g 2.6 g
16 金	にんじんピラフ さけのチーズグラタン レモンドレッシングサラダ	牛乳 	ぎゅうにゅう,ツナ,さけ,とうにゅう,なまクリーム,チーズ	しちぶつきまい,オリーブゆ,じゃがいも,こめこ,バター,さんおんどう	にんじん,ホールコーン,ににく,たまねぎ,エリンギ,ほうれんそう,キャベツ,カリフロー,レモン	624 kcal 25.6 g 2.0 g
19 月	シー hoodie フィン さつまいものハニーサラダ はるか	牛乳 	ぎゅうにゅう,とうふ,ぶたにく,だいす	しちぶつきまい,おしむぎ,あぶら,さんおんどう,でんぶん,ごまあぶら,さつまいも,はちみつ	しょうが,ににく,ねぎ,ほししいたけ,にんじん,たまねぎ,トマト,にら,こまつな,キャベツ	697 kcal 24.7 g 1.7 g
20 火	わかめごはん やきししゃも カレーにくじやが ごまドレッシングサラダ	牛乳 	ぎゅうにゅう,たきこみわかめ,ししゃも,ぶたにく,こうやどうふ	しちぶつきまい,じゃがいも,こんにやく,あぶら,さんおんどう,ごま,ねりごま	たまねぎ,にんじん,こまつな,はくさい,だいこん	615 kcal 26.3 g 1.8 g
21 水	ごもくつけめん ちゅうかあえ おにまんじゅう	牛乳 	ぎゅうにゅう,ぶたにく,なると,わかめ,とうにゅう	ちゅうかめん,あぶら,ごまあぶら,ごま,さんおんどう,さつまいも,ごむぎこ,じょうはくとう	ににく,しょうが,にんじん,ねぎ,だいすもやし,こまつな,キャベツ,だいこん	682 kcal 23.7 g 2.6 g
22 木	あぶらふどん さといものみそしる いちご	牛乳 	ぎゅうにゅう,とりにく,かまぼこ,たまご,あぶらあげ,みそ	しちぶつきまい,あぶら,あぶらふ,さんおんどう,でんぶん,さといも	しょうが,たまねぎ,ほうれんそう,だいこん,にんじん,えのきたけ,ねぎ,いちご	639 kcal 25.4 g 2.1 g
23 金	セルフフィッシュサンド トマトとたまごのスープ フレンチドレッシングサラダ	牛乳 	ぎゅうにゅう,メルルーサ,とりにく,とうふ,たまご	はいがパン,こむぎこ,なまパンこ,ソフトパンこ,あぶら,でんぶん,ごまあぶら,じゃがいも,さんおんどう	たまねぎ,トマト,こまつな,キャベツ,にんじん,ホールコーン	622 kcal 30.6 g 3.0 g
26 月	チキンカレーライス にんじんドレッシングサラダ りんご	牛乳 	ぎゅうにゅう,とりにく	しちぶつきまい,おしむぎ,じゃがいも,あぶら,こめこ,オリーブゆ,さんおんどう	ににく,しょうが,セロリ,たまねぎ,にんじん,トマト,こまつな,だいこん,りんご	603 kcal 19.1 g 1.9 g
27 火	ごはん エコこんぶのつくだに さわらのえどあまみそやき ちゃんこじる	牛乳 	ぎゅうにゅう,こんぶ,さわら,みそ,とりにく,あげぼール	しちぶつきまい,ごま,さんおんどう,ごまあぶら,じゃがいも,あぶら	にんじん,ににく,しょうが,だいこん,はくさい,ねぎ,こまつな	605 kcal 29.3 g 2.4 g
28 水	ミートソーススパゲッティ かくれんぼドレッシングサラダ ブルーベリーチーズケーキ	牛乳 	ぎゅうにゅう,ぶたにく,だいす,クリームチーズ,とうにゅう	スパゲッティ,あぶら,オリーブゆ,さんおんどう,バター,じょうはくとう,ホットケーキミックス	にんじん,たまねぎ,ににく,セロリ,トマト,トマトピューレー,はくさい,だいこん,こまつな,ブルーベリー	695 kcal 26.4 g 2.2 g
29 木	ごはん くじらのたつたあげ ごまあえ かきたまじる	牛乳 	ぎゅうにゅう,くじらにく,とりにく,とうふ,たまご,わかめ	しちぶつきまい,こめこ,じゃがいも,あぶら,さんおんとう,ごま,でんぶん	しょうが,ににく,ほうれんそう,だいこん,にんじん,えのきたけ,はくさい,ねぎ	657 kcal 31.0 g 1.9 g
30 金	あげパン(さとう) こだいらやさいのクリームシチュー わかめサラダ	牛乳 	ぎゅうにゅう,ベーコン,ぶたにく,とうにゅう,なまクリーム,わかめ	コッペパン,あぶら,グラニューとう,じょうはくとう,こめこ,バター,さんおんとう	セロリ,にんじん,たまねぎ,バターナッツかぼちゃ,ブロッコリー,カリフラー,だいこん,ホールコーン	604 kcal 21.5 g 2.4 g

★太字は小平市産の食材を使用する予定です。

※食材などの都合によりこんだてを変更することがあります。※くだもの・ミニトマトを除きすべて加熱調理をしています。

※献立の栄養価(エネルギー・たんぱく質等)は、「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」で算出しています。

給食袋は、毎日、必ず
清潔な物を用意しましょう。

【お願い】化学物質過敏症へのご理解とご協力について

いつも給食白衣の洗濯にご協力いただき、ありがとうございます。近年、洗剤や柔軟剤などに含まれる微量の化学物質に体が反応し、頭痛、吐き気など様々な症状が出る「化学物質過敏症」に悩む人が増えています。また、ある日突然、誰にでも発症する可能性があります。

つきましては、以下の点にご配慮いただけますと幸いです。

◆洗剤や柔軟剤の適正な使用量を守る。

◆共用する給食白衣などの洗濯には、香りの強い柔軟剤等の使用を控える。

ご理解とご協力をお願い申し上げます。



1月 給食だより

冬休みが終わり、3学期が始まりました。昔から「一月往るぬる月逃げる三月去る」と言われてきたように、月日が流れるのを早く感じる時期です。学年の締めくくりに向けて、体調管理により一層気を付けて一日一日を大切に過ごしましょう。



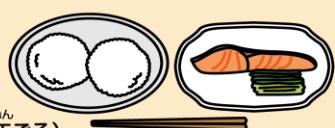
1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

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。この学校は大督寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが各家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 ざかな
焼き魚
つけもの
漬物
めいじ
(明治22年ごろ)



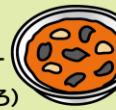
ごしき
五色ごはん
えいよう
栄養みそ汁
たいしょう
(大正12年ごろ)



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
(昭和22年ごろ)

コッペパン・ミルク
たつた あ
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(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。主食はパンを中心でしたが、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
(昭和40～50年ごろ)

カレーライス
ぎゅうにゅう しょ
牛乳・塩もみ
たまご
ゆで卵
(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、「子どもたちが見えることなく、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続け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。

今月の小平産食材

キャベツ 大根 にんじん ブロッコリー カリフラワー カリフローレ 長ねぎ 白菜 ほうれんそう 小松菜
うど トマト バターナッツかぼちゃ じゃがいも さつまいも さといも しいたけ ブルーベリー