

# こんだてよてい表



めあて

○きゅうしょくにかんしゃしてたべよう。



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
<b>8</b>  <b>成人の日</b> 牛乳	<b>9</b> <b>始業式</b>  きゅうしょくはありません	<b>10</b> 《 <u>郷土料理献立</u> 》 牛乳 いか人参(郡山) 厚やき卵 菜めし つゆもち(湖南町)	<b>11</b> ゆずゼリー 牛乳 野菜サラダ 小麦はいが食パン とりにくとマカロニのクリーム煮	<b>12</b> 牛乳 大豆と小魚のつくだ煮 野菜のからしあえ あさが舞ごはん すき焼き煮
<b>15</b> 牛乳 白菜と塩こんぶのあえもの さばのみそ煮 あさが舞ごはん きのこ汁	<b>16</b> 牛乳 ぼんかん キヤベツもち(郡山) ソフトめん 五目あんかけうどんかけ汁	<b>17</b> 牛乳 切干大根のふくめ煮 豚肉のしょうがやき あさが舞ごはん どさんこ汁(北海道)	<b>18</b> 牛乳 フルーツのヨーグルトあえ ギョーザあげパン わふうポトフ	<b>19</b> 牛乳 納豆 ほうれんそうと卵のあえもの あさが舞ごはん だいずのいそ煮



・各地の郷土料理や伝統食や地場産物をつかった献立には下線がついています。

<b>22</b> 牛乳 いちごプリン もずくスープ タコライス(沖縄) 麦ごはん タコスミートゆで野菜	<b>23</b> 《 <u>地産地消献立</u> 》 牛乳 ミニコーザリ コールスローサラダ 県産カジキカツ こめこパン(県産米粉) ミネストローネスープ	<b>24</b> 《 <u>おにぎり献立</u> 》 牛乳 切干大根のつけもの 塩さけ おにぎりのり ゆかりごはん 生あげと白菜のみそ汁 ゆかりごはんでおにぎりをつくりましょう。	<b>25</b>  <b>おべんとうの日</b>	<b>26</b> 牛乳 もやしと小松菜のナムル きのこシューマイ むぎごはん マーボーとうふ
<b>29</b> 牛乳 スイートスプリング 海そうサラダ ポークカレーライス	<b>30</b> 《 <u>昭和の献立(くじら)</u> 》 牛乳 こまつなののりあえ くじら肉のごまみそあえ あさが舞ごはん こづゆ(会津)	<b>31</b> 牛乳 手作りさけふりかけ のりあえ むぎごはん 生あげの肉みそ煮	<b>食卓のあいさつをきちんとしよう!</b> いただきます いのちをいただく ごちそうさま 	

## 学校給食の歴史

明治22年、山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない児童のために「おにぎり、塩さけ、漬物」の給食を用意したのが日本の学校給食のはじまりです。

やがて全国各地で給食が実施されるようになりましたが、第二次世界大戦中は中断し、戦後、栄養不足の子どもを救うため各国からの援助により昭和21年12月24日、学校給食が再開されました。これを記念して冬休みに重ならない1か月遅れの1月24日を「学校給食記念日」としました。また、郡山市内の小学校では、昭和22年にみそ汁給食を、昭和33年に牛乳給食がはじめられました。

## 全国学校給食週間





Main table with columns: 日, 献立名, 赤の食品 (血や肉、骨や歯になる), 緑の食品 (体の調子を整える), 黄の食品 (エネルギー、熱や力になる), その他, kcal,たんぱく質g,脂質g,加糖量mg,鉄mg,V.AμgRE,V.B1mg,V.B2mg,V.Cmg. Rows include items like 菜めし, 牛乳, 厚焼き卵, etc.

Summary table with columns: 平均摂取栄養価, 1材料 - kcal, たんぱく質 g, 脂質 g, 加糖量 mg, 鉄 mg, V.AμgRE, V.B1mg, V.B2mg, V.Cmg. Values: 630, 27.1, 18.1, 386, 3.4, 245, 0.66, 0.58, 37.

※行事、天候等の都合により献立を変更する場合があります。