



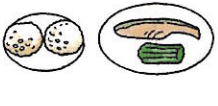
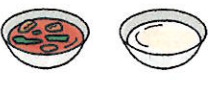
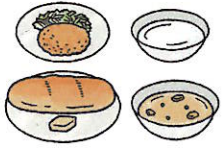

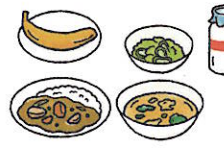
令和7年 1月  
さいたま市立河合小学校

あけましておめでとうございます。新しい年も健やかな体と心ですくすく成長してほしいと思えます。今年もおいしく安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお願ひします。

さて1月24日(金)～1月30日(木)までは、全国学校給食週間です。河合小学校では1月20日(月)～24日(金)までを給食週間とし、様々な取組を行います。いつも食べている給食に目を向けて、給食の役割について考えてみてください。

## →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
				
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロケツ・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あん・菓物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・菓物(バナナ)・スープ

## 知っているかな 学校給食の歴史

### 学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。



### 脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除去し、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？

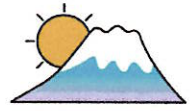


## 《河合小学校給食週間の取組》

- 食育委員会の発表・・・20日(月)の給食の時間にテレビ放送を行います。河合小学校のみなが選ぶ好きな給食ランキングや食生活アンケートの結果について発表します。
- 給食標語の発表・・・2学期に全員が給食標語を作成しました。その中から優秀な作品を各学年1点紹介します。2月の食育だよりにも掲載します。
- 給食ビンゴ・・・20日(月)から24日(金)までの河合小給食週間に、食育委員会が作成した給食ビンゴに取り組みます。ビンゴを楽しみながら、食事ができることへの感謝や食事のマナーについて考えてもらいたいと思ひます。
- 給食週間特別献立・・・昔の給食にちなみ全校分のおにぎりを給食室で握ります。また、くじらの竜田揚げ、すいとんなどが登場します。



# こんだまびょう



さいたま市立河合小学校

日	曜日	献立名		主な食品とその働き			栄養価	
				あか 血や肉・骨になるもの	きいろ 熱や力になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9	木	わかめごはん 	あかうおのしろうゆづけ けんちんじる みかん	ぎゅうにゅう わかめ あかうお とうふ みそ	こめ むぎ ごま じゃがいも こんにゃく あぶら	だいこん ごぼう にんじん ほうれんそう ねぎ みかん	569	24.9
10	金	☆ 11にちは かがみびらき です ☆ うまにどん 	あさづけ くりいりぜんざい	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらたまご いか えび あずき	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ しらたま くり	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ たけのこ しいたけ にんにく かぶ かぶのは きゅうり	660	26.8
14	火	ごはん 	マーボーとうふ くきわかめのナムル りんご	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ くきわかめ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごま	たまねぎ たけのこ にんじん ねぎ しいたけ にんにく しょうが もやし こまつな えのきたけ りんご	615	27.4
15	水	たまごとしうどん 	だいすとかさかなのだづくり わふうサラダ	ぎゅうにゅう たまご とり あぶらあげ なたと だいす かえりにほし わかめ みそ	めん さとう かたくりこ あぶら ごま	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	617	33.7
16	木	ごはん 	こまつなぶりかけ とりすきやき れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とり とうふ ちりめんじゃこ HAM みそ	こめ むぎ しらたき あぶら さとう ごま マヨネーズ	にんじん はくさい えのきたけ しめじ ねぎ こまつな れんこん きゅうり	655	29.1
17	金	🍷 まいつき 19にちは しょくいくのひ 🍷 メーブルトースト 	サーモンチャウダー ブロッコリーサラダ りんご	ぎゅうにゅう さけ ベーコン しろはなまめ	🍷 カナダのりょうり 🍷 パン マーガリン さとう メーブルシロップ じゃがいも あぶら バター こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー コーン キャベツ りんご	614	24.3
20	月	🍷 かわいしょうがつこう きゅうしょくしゅうかん 🍷 (~24にちまで) おにぎり 	さけのしおやき しおこんぶあえ ごじる	ぎゅうにゅう のり さけ こんぶ とり あぶらあげ だいす みそ	こめ むぎ あぶら ごま こんにゃく じゃがいも	きゅうり キャベツ かぶ にんじん だいこん ほうれんそう ねぎ	592	32.3
21	火	🍷 コッペパン (ジャム&マーガリン) 	コロッケ キャベツのソテー ABCスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	パン マーガリン じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ マカロニ	ブルーベリー たまねぎ キャベツ はくさい かぶ にんじん かぶのは	603	22.6
22	水	🍷 3ねんせい こうがいなくしゅう 🍷 ふゆやさいかレー 	かいそうサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とり チーズ かいそう ヨーグルト	こめ むぎ さつまいも あぶら こむぎこ バター さとう ごま	たまねぎ にんじん だいこん れんこん セロリ トマト にんにく しょうが コーン	668	23.6
23	木	ごはん 	くじらのたつたあげ きゅうりとたくあんをあえもの すいとん	ぎゅうにゅう くじら ぶたにく あぶらあげ ごま こむぎこ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま こむぎこ	しょうが たくあん (だいこん) きゅうり ほうれんそう だいこん たまねぎ にんじん	631	29.9
24	金	🍷 4ねんせい こうがいなくしゅう 🍷 ごはん 	いかのこうみやき にくじゃが なめたけあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか たまご	こめ むぎ じゃがいも しらたき あぶら さとう こむぎこ バター パンこ	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきたけ にんにく パセリ	632	29.3
27	月	ごはん 	あじのごまふうみフライ かおりづけ あおなのみそしる	ぎゅうにゅう あじ わかめ みそ	こめ むぎ ごま パンこ あぶら	キャベツ きゅうり にんじん しょうが こまつな たまねぎ ねぎ	571	23.7
28	火	ごはん 	ぶたにくのオイスターソース はるさめサラダ ちゅうかうんコーンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン わかめ ぶたにく	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら ごま	だいこん きゅうり にんじん こまつな コーン たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ しょうが にんにく	595	24.6
29	水	🍷 ホンゴレスパグッティ 	にくだんごスープ ミックサラダ	ぎゅうにゅう あさり チーズ ベーコン とり とうふ	めん あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	にんにく にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン しょうが はくさい こまつな ねぎ しめじ	588	34.5
30	木	🍷 かんこくふうたきごみごはん 	ししゃもフライ わかめととうふのスープ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ししゃも とうふ とり わかめ	こめ むぎ しらたき あぶら さとう パンこ ごま	にんじん にんにく だいすもやし だいこん ほうれんそう たまねぎ こまつな みかん	576	22.9
31	金	ごはん 	わふうたまごやき しそかあえ だいこんのあつあつに	ぎゅうにゅう とり たまご ひじき のり あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく	にんじん こまつな もやし キャベツ だいこん	604	28.4

- ◇ 献立表の栄養価は中学年のものを表示してあります。
- ◇ 献立は都合により変更になる場合がありますのでご了承ください。
- ◇ 料理の作り方や、加工食品の食材料などを知りたい場合は栄養士までお問い合わせください。
- ◇ 今月使用するマヨネーズは、卵不使用のものを使用します。

