



# 1がつよていこんだて



お台場学園

給食目標：給食について考えよう。

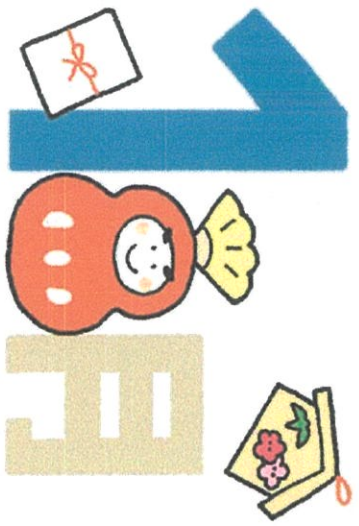
日	主食	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1日 たんぱく質 食塩相当量
10	ポークカレーライス オニオンドレッシングサラダ リンゴ	牛乳, ★豚肉	牛乳, ★豚肉	精白米, 玄米, 油, ジャガイモ, ★バター, ★薄力粉, 三温糖	にんにく, しよが, 玉ねぎ, 人参, キヤベツ, きゅうり, ちやし, りんご	559 kcal 20.5 g 1.7 g
11	ツナピラフ ポテトオムレツ BLTスープ	牛乳, ツナ, ★豚肉, ★鶏卵, ★牛乳, ★チーズ, ★ベーコン	牛乳, ぶり, 塩昆布, ★鶏肉, 豆腐	精白米, 押麦, 三温糖, でん粉, 上白糖, 油, 白玉粉	にんにく, 玉ねぎ, 人参, しめじ, 小松菜, セロリ, キヤベツ, しよが, トマト, 缶	587 kcal 28.3 g 2.9 g
12	麦ごはん ぶりの照り焼き ごぼう 紅白なます 白玉雑煮	牛乳, ぶり, 鶏肉, ひよこ豆, 大豆, レンズ豆	精白米, 押麦, 三温糖, でん粉, 上白糖, 油, 白玉粉	にんにく, しよが, 人参, 大根	586 kcal 24.8 g 2.1 g	
15	チリピーンズライス じゃがいものニースサラダ スイートポテト	牛乳, ★鶏肉, みそ, みそ	精白米, 油, ★バター, 薄力粉, ジャガイモ, はちみつ	玉ねぎ, 人参, ピーマン, にんにく, しよが, セロリ, きゅうり, ★スイートポテト	626 kcal 22.2 g 2.0 g	
16	みそラーメン ナムル いももち	牛乳, ★豚肉, 大豆, 油揚げ	精白米, 押麦, でん粉, 薄力粉, 油, 上白糖, ごま油, 油, 里芋, ★白ごま, ★ごま	長ねぎ, にんにく, しよが, 人参, ちやし, 玉ねぎ, とうもろこし, 小松菜	597 kcal 22.6 g 3.3 g	
17	麦ごはん 魚のゆず味噌かけ 白菜とえのきのおひたし ごまだれ汁	牛乳, ★鶏肉, にぎす, ★鶏卵, 豆腐	精白米, ちお米, ごま油, 三温糖, 薄力粉, ★白ごま, 油, 油, でん粉	たけのこ, 人参, 干しいたけ, クリーム, コーン, ホールコーン, 玉ねぎ, 小松菜, しよが	622 kcal 30.2 g 2.4 g	
18	中華おこわ にぎすのごま揚げ 中華コーンスープ	牛乳, ★豚肉, いんげん豆	精白米, 油, バター, 粉, ★食パン, 上白糖, カロコ	えのき, しよが, にんにく, 玉ねぎ, 人参, キヤベツ, きゅうり, 赤ピーマン, モン果汁, セロリ	714 kcal 29.1 g 2.3 g	
19	ごはん チーズインパン シュークリーム ABCスープ	牛乳, ★豚肉, ★鶏肉, ★鶏卵, ★牛乳, ★チーズ, ★ベーコン, ★チーズ	★食パン, ★バター, 油, ジャガイモ, 三温糖, 上白糖, ★白ごま, ごま油, ★白ごま, ★白ごま	にんにく, バター, 人参, 玉ねぎ, トマト, 缶, しよが, キヤベツ, ちやし, きゅうり	601 kcal 26.7 g 2.3 g	
22	カレーうどん ポークビーンズ ゴキブリシューティングサラダ	牛乳, ★鶏肉, ★えび, ★牛乳, ★生クリーム	精白米, 油, 薄力粉, ★バター, 上白糖	人参, 玉ねぎ, しめじ, しよが, キヤベツ, ちやし, きゅうり, とうもろこし, りんご	605 kcal 21.4 g 1.8 g	
23	エビクリームライス コーンサラダ リンゴ	牛乳, さけ, 豆腐	精白米, 米粒麦, ごま油, ★白ごま, 里芋, でん粉	キヤベツ, きゅうり, ちやし, 人参, 大根, 長ねぎ, ★みかん	543 kcal 26.3 g 2.0 g	
24	麦ごはん 桂の塩焼き 野菜のごましようゆあえ 吉野汁 温州ミカン	牛乳, わかめ, ごはんの葉, 鯉肉	精白米, 上白糖, でん粉, 米粉, 油, ★白ごま, ★果ごま, 三温糖, 緑豆春雨	しよが, にんにく, 大根, 玉ねぎ, りんご, キヤベツ, ちやし, 小松菜, 人参, 長ねぎ	582 kcal	
25	わかめごはん くじらの竜田揚げ ごまあえ 春雨スープ	牛乳, きな粉, ツナ, ★ウインナー, ★鶏肉	★コッパパン, 油, 上白糖, グラニュー糖, 油, ジャガイモ	キヤベツ, 大根, 人参, ちやし, 玉ねぎ, コッコリー, しよが	561 kcal 21.8 g 1.9 g	
26	きな粉揚げパン ツナサラダ ポテト	牛乳, ★豚肉, ★鶏肉, 鶏レバー, 寒天	ソフト麺, 油, 三温糖, ジャガイモ, はちみつ, 上白糖	人参, 玉ねぎ, にんにく, しよが, マツシユルム, きゅうり, キヤベツ, しもじゅう汁, みかん缶	613 kcal 23.5 g 2.5 g	
29	ソフト麺 ミートソース じゃがいものコンチキサラダ	牛乳, しやしちも, ★鶏卵, ★鶏肉, ★豚肉, みそ, みそ, 豆腐	精白米, 油, ごま油, コントラ皮, ★バター, 上白糖, 薄力粉	人参, にんにく, しよが, 小松菜, 大根, じゃがいも, とうもろこし, とうもろこし, とうもろこし, とうもろこし	604 kcal 21.9 g 2.3 g	
30	牛乳 コンタンスープ 紅茶のケーキ	牛乳, ★豚肉, ★鶏肉, ★鶏卵	精白米, 押麦, 薄力粉	人参, にんにく, しよが, 小松菜, 大根, じゃがいも, とうもろこし, とうもろこし	649 kcal 28.5 g 2.9 g	
31	麦ごはん しやしちものごまやき しらすとひき肉の炒め物 豚汁	牛乳, しやしちも, ★鶏卵, ★鶏肉, ★豚肉, みそ, みそ, 豆腐	精白米, 押麦, 薄力粉, ★白ごま, 油, こん	人参, にんにく, しよが, 小松菜, 大根, じゃがいも, とうもろこし, とうもろこし	649 kcal 28.5 g 2.9 g	

## 全国学校給食週間 1月24日～30日



24	麦ごはん 桂の塩焼き 野菜のごましようゆあえ 吉野汁 温州ミカン	牛乳, さけ, 豆腐	精白米, 米粒麦, ごま油, ★白ごま, 里芋, でん粉	キヤベツ, きゅうり, ちやし, 人参, 大根, 長ねぎ, ★みかん	543 kcal 26.3 g 2.0 g
25	わかめごはん くじらの竜田揚げ ごまあえ 春雨スープ	牛乳, きな粉, ツナ, ★ウインナー, ★鶏肉	★コッパパン, 油, 上白糖, グラニュー糖, 油, ジャガイモ	キヤベツ, 大根, 人参, ちやし, 玉ねぎ, コッコリー, しよが	561 kcal 21.8 g 1.9 g
26	きな粉揚げパン ツナサラダ ポテト	牛乳, ★豚肉, ★鶏肉, 鶏レバー, 寒天	ソフト麺, 油, 三温糖, ジャガイモ, はちみつ, 上白糖	人参, 玉ねぎ, にんにく, しよが, マツシユルム, きゅうり, キヤベツ, しもじゅう汁, みかん缶	613 kcal 23.5 g 2.5 g
29	ソフト麺 ミートソース じゃがいものコンチキサラダ	牛乳, しやしちも, ★鶏卵, ★鶏肉, ★豚肉, みそ, みそ, 豆腐	精白米, 油, ごま油, コントラ皮, ★バター, 上白糖, 薄力粉	人参, にんにく, しよが, 小松菜, 大根, じゃがいも, とうもろこし, とうもろこし, とうもろこし	604 kcal 21.9 g 2.3 g
30	牛乳 コンタンスープ 紅茶のケーキ	牛乳, ★豚肉, ★鶏肉, ★鶏卵	精白米, 押麦, 薄力粉	人参, にんにく, しよが, 小松菜, 大根, じゃがいも, とうもろこし, とうもろこし	649 kcal 28.5 g 2.9 g
31	麦ごはん しやしちものごまやき しらすとひき肉の炒め物 豚汁	牛乳, しやしちも, ★鶏卵, ★鶏肉, ★豚肉, みそ, みそ, 豆腐	精白米, 押麦, 薄力粉, ★白ごま, 油, こん	人参, にんにく, しよが, 小松菜, 大根, じゃがいも, とうもろこし, とうもろこし	649 kcal 28.5 g 2.9 g

※アレルギー食品には記号を表示しています ※献立は入荷などの都合により変更することがあります。 ●印は各クラスの「リクエント給食」です。



令和6年1月9日  
港区立小中一貫教育校  
お台場学園  
校長 大島 一浩  
栄養士 竿 楓

あけましておめでとうございます。早いもので、1年のまとめの3学期が始まりました。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症を防ぐためには、きちんと手を洗うこと、マスクや疲れをためないこと、食事をしっかりと食べることが大切です。3学期を健康に過ごせるよう、規則正しい生活を心がけましょう。  
給食室では、今年も安心・安全でおいしい給食作りを努めていきます。どうぞよろしくお願いいたします。

## 1/24~1/30 全国学校給食週間

## 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22 (1889) 年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。



戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。

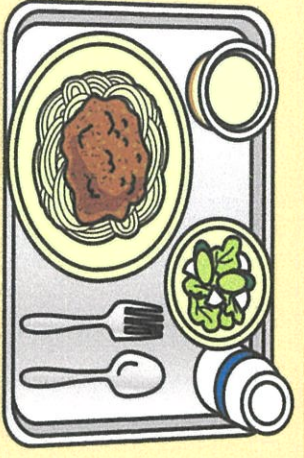
### 給食用物資贈呈式



(アメア 救援公認団体) から贈られた物資を使い、昭和22 (1947) 年1月に給食が再開しました。

★昭和21 (1946) 年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としました。が、冬休みと重なるため、昭和25 (1950) 年度からは1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。  
★昭和29 (1954) 年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになります。

## 昭和40年代ごろの給食

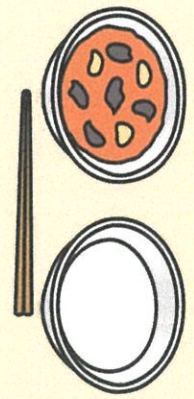


パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

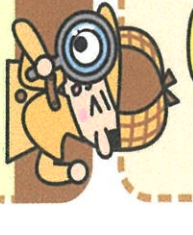
ミートスパゲッティ・牛乳・リンチサラダ・プリン



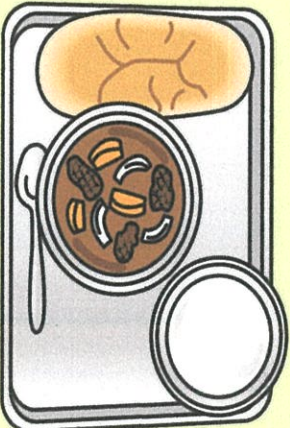
## 昭和22年ごろの給食



脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。



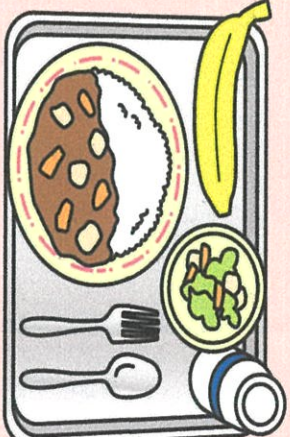
## 昭和25年ごろの給食



アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。



## 昭和50年代ごろの給食



給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになりました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

★子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17 (2005) 年に「食育基本法」が成立。平成20 (2008) 年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました (2009年4月1日施行)。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが続いています。そんな思いを感じて、おいしくいただきます。

