

給食だより



令和7年1月
若狭町給食センター

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。寒さが一段と厳しくなり、かぜやインフルエンザが流行する季節です。寒さに負けずに、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠をとって元気に乗りきりましょう。

1月20日～24日は、若狭町学校給食週間です!!

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。戦争が終わり、子供たちの栄養不足を改善するために、外国などからの援助で給食が再開されました。昭和21年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としました。しかし冬休みに入ってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間は「全国学校給食週間」とすることができました。若狭町は、1月20日～24日の1週間は学校給食週間とします。

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？



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・コロック・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・甘酢あえ・栗物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・栗物(バナナ)・スープ

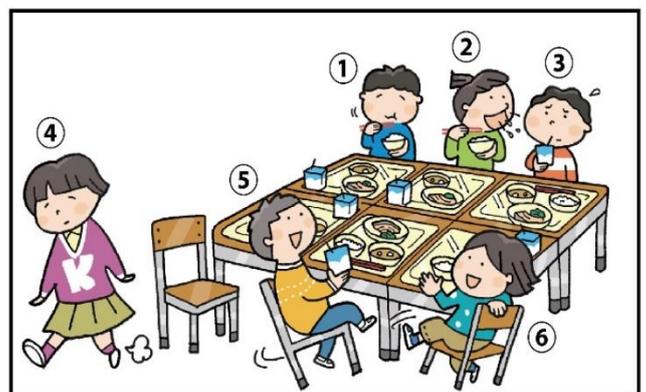
給食は共食の時間

学校給食は、多くの人と一緒に会食をする時間です。みんなで楽しく食事をするためには、食器やはしの持ち方、並べ方、食事時の姿勢などの基本的な食事のマナーを身につけて、食事の場にふさわしい会話をしましょう。相手をおもいやり、楽しい雰囲気の中で食べられるように心がけましょう。



クイズ マナー違反はだーれだ

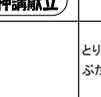
下の絵の中にマナー違反が4人います。だれがどんな違反をしているのかを考えてみましょう。



★こたえは献立表にあります

1がっ がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう

令和6年度 若狭町給食センター

白曜	献立名	あか		みどり		き		えいようか	
		体を作る食べ物	ぎゅうにゅう	体の調子を整える食べ物		熱や力のもとになる食べ物	たんぱく質(g)	たんぱく質(g)	
9 木	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのカレーあげ ちようじゆなます おそうにふうすましじる	 ちくわ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん やまうちかぶらは	だいこん はくさい やまうちかぶら しめじ	こめ さとう	あぶら ごま	613 21.2 17.2	94.1 2.5
10 金	ごはん ぎゅうにゅう チキンとやさいのトマトに もやしのソテー コンソメスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー トマト チンゲンさい にんじん	たまねぎ にんにく もやし たまねぎ キャベツ ねぎ	こめ かたくりこ さとう		529 19.9 15.7	81.1 2.5
13 月	せいじんのひ								
14 火	ごはん ぎゅうにゅう さわらとじゃがいものりしおあえ きのこのケチャップいため ほうれんそうのスープ	さわら ベーコン もめんどうふ	ぎゅうにゅう あおのり	トマト ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ まいたけ もやし	こめ でんぶん じゃがいも	あぶら ごまあぶら	592 25.2 22.2	74.5 2
15 水	ごはん ぎゅうにゅう なつとう こまつなとはるさめのいためもの あおもしろがみそおでん	 だいず とりにく あつあげ さつまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな にんじん	たまねぎ しょうが だいこん	こめ さとう はるさめ さとう さとう さとう	ごまあぶら	563 26.1 14.8	83.2 1.6
16 木	えだまめときりこんぶごはん ぎゅうにゅう かぼちゃひきにくフライ やさしいため にくだんごのスープ	 ぶたにく かぼちゃ にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ こまつな にんじん	えだまめ しょうが たまねぎ キャベツ コーン もやし もやし ねぎ	こめ さとう でんぶん こむぎこ パンこ	あぶら	650 22.2 21.9	91.8 3.2
17 金	チキンカレーライス ぎゅうにゅう キャベツとツナのソテー ミニフィッシュ	とりにく ツナ	チーズ スキムミルク ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ じゃがいも さとう		650 25.2 18.1	102.3 3.2
20 月	ピタパン ぎゅうにゅう チキンステーキ マカロニサラダ やさいのスープに きなこクリームだいふく	 とりにく ツナ ウインナー きなこ	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう さとう マカロニ さとう じゃがいも なまクリーム さとう		641 28.3 28.3	73.6 3.2
21 火	ごはん ぎゅうにゅう いりどうふ キャベツのうめあえ わかめのみそしる みずようかん	 とりにく もめんどうふ ちくわ あずき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり ばいにく たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも くるざとう さとう		621 24.5 16	82 2.9
22 水	わかめごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ごぼうのカレーきんぴら じゃがいものみそしる	 とりにく ちくわ うすあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にんじん	しょうが にんにく ごぼう たまねぎ ねぎ	こめ こめこ さとう じゃがいも	あぶら	694 28.8 28.9	82.8 3.7
23 木	ビビンバ ぎゅうにゅう ワンタンスープ とうにゅうゼリー-いりフルーツミックス	 ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	はくさい にんにく もやし たけのこ キャベツ ねぎ みかん バイン もも	こめ さとう ワンタン さとう		591 19.8 18.4	89.6 2.9
24 金	ごはん ぎゅうにゅう かれないいそべフライ ほうれんそうのおひたし うちまめのみそしる	 かれない うちまめ みそ	ぎゅうにゅう あおのり	ほうれんそう にんじん	えのきたけ だいこん ねぎ	こめ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら	546 24.6 15.3	80.6 2.2
27 月	ごはん ぎゅうにゅう キャベツいりひらつくね さらうどん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ たけのこ もやし はくさい ほうしいたけ	こめ さとう でんぶん さらうどんめん かたくりこ		626 24.2 21.1	86.4 1.7
28 火	ごはん ぎゅうにゅう ソースさばカツ あおなのにんにくいため ようふうのつべいじる	さば あつあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが もやし チンゲンさい にんにく はくさい ねぎ	こめ でんぶん さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	625 24.1 27.1	74.4 2.8
29 水	ごはん ぎゅうにゅう ひじきとれんこんのいために こまつなのそぼろいため とうふのみそしる	ぶたにく とりにく もめんどうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな にんじん	れんこん えだまめ たまねぎ しょうが だいこん ねぎ	こめ さとう さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら	542 24.4 14.4	81.7 2.5
30 木	ごはん ぎゅうにゅう じゃがいもいりヤンニョムチキン さんしょくナムル トックのスープ	 とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	しょうが にんにく えだまめ もやし たまねぎ コーン しめじ	こめ じゃがいも こめこ さとう トック	あぶら	619 23.2 20.3	88.2 1.6
31 金	ポーケカレーライス ぎゅうにゅう はるさめサラダ おさつスティック	ぶたにく	スキムミルク チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ	こめ はるさめ さとう さつまいも さとう	ごまあぶら あぶら	671 21.4 19.4	108.7 3.2

※ 予算や食材料の納入の遅延で献立内容が変わることもありますがご了承お願いいたします。

きゅうしょくより クイズのこたえ

※ 献立名の横に使用している材料が記入してあります。

マナーいはんは ②、④、⑤、⑥

