

令和6年

1月の予定献立表

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。
※材料・天候によって献立を変更することがあります。



食品群	体内ではたらく
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる



学校給食の栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650	24	18
中学校	830	31	23	

こ ん だ て	<p>今年もおいしく、安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくをお願いします。</p>	9(火) 3学期始業式 	10(水) 	11(木) 鏡開き献立 	12(金)
		小学校 C 566 P 18 F 19.6	C 605 P 24.3 F 19.4	C 483 P 23.1 F 11	C 571 P 21.5 F 23.3
中学校	C 632 P 19.8 F 22.6	C 730 P 28 F 21.8	C 553 P 26.5 F 11.7	C 579 P 22.7 F 18.5	

こ ん だ て	15(月) 	16(火) 	17(水) 	18(木) ムーチー献立 	19(金)
	小学校 C 516 P 24 F 15.9	C 658 P 24 F 30.3	C 669 P 29.7 F 27.3	C 531 P 23.8 F 15.3	C 561 P 24 F 15.6
中学校	C 621 P 28.4 F 17.8	C 762 P 27.4 F 34.7	C 804 P 34.9 F 31.6	C 637 P 27.7 F 17	C 679 P 28.7 F 17.7

こ ん だ て	22(月) 学校給食週間 	23(火) 学校給食週間 	24(水) 学校給食週間 	25(木) 学校給食週間 	26(金) 学校給食週間
	小学校 C 641 P 26 F 25.2	C 657 P 30.5 F 24.9	C 642 P 24.4 F 26.6	C 613 P 23.5 F 20.1	C 547 P 24.8 F 14.7
中学校	C 778 P 30.9 F 29.5	C 746 P 33.9 F 28	C 776 P 28.5 F 31	C 736 P 27.3 F 22.8	C 657 P 29.5 F 16.2

こ ん だ て	29(月) 	30(火) 鳥小5年欠食 	31(水) 鳥小5年欠食
	小学校 C 597 P 22.6 F 14.5	C 564 P 24.2 F 13.8	C 588 P 22.1 F 24.7
中学校	C 704 P 26.1 F 16.1	C 664 P 27 F 14.4	C 782 P 28.8 F 31.5



家族で給食について語り合ってみませんか



好きな献立や給食時間の印象深い出来事など、給食の思い出を家族みんなで話してみましょう。今の給食と昔の給食の違うところ、同じところなどを知ることができるかもしれません。



給食が始まったのはいつから?

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして?

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年 	昭和22年 	昭和25年 	昭和40年 	昭和52年
-----------	-----------	-----------	-----------	-----------

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?



※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。