



1月 こんだてひょう

丸森町学校給食センター

(小学生用)

月	火	水	木	金
あけましておめでとうございます 新しい年を迎え、皆様の健康とすやかな成長を願い、今年も安全でおいしい給食をお届けしたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。給食センター一同				
1月 平均栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄
基準量	663kcal	27.4g	18.4g	336mg
平均栄養量	626kcal	26.7g	21.4g	379mg

13日の「りっちゃんの元気サラダ」は、小学校1年生の国語の教科書に出てくるサラダです	13 小麦ごはん 鶏そぼろ りっちゃんの元気サラダ みそけんちん汁 605 / 28.1 / 17.7 / 2.0	14 食パン セレクトジャム ハンバーグ イタリアンサラダ 白菜スープ 615 / 26.0 / 20.9 / 2.7	小正月 15 ごはん ぶり味噌カツ ほうれん草のごまあえ だまこ汁 ぼんかん 675 / 26.4 / 22.8 / 1.8	16 ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい チンゲン菜の中華あえ 631 / 26.2 / 21.4 / 2.1
19 小麦ごはん ビビンバ丼の具 (肉そぼろ・ナムル) 春雨スープ 610 / 26.5 / 20.6 / 2.1	20 ごはん あじフライ ひじきの炒り煮 なめこ汁 647 / 26.4 / 23.9 / 2.1	21 ココアパン ミートボール(トマト) ポテトサラダ ちゃんぽんめん 612 / 26.1 / 24.9 / 2.9	22 ごはん 鶏肉のから揚げ かみかみサラダ もやし汁 冷凍パイ 613 / 26.7 / 19.0 / 1.9	23 小麦ごはん すきやき風煮 五目玉子焼き ほうれん草のおひたし 613 / 28.0 / 19.2 / 2.6
26 ごはん モーカフライ チリソース うー米麺の中華サラダ チンゲン菜スープ 622 / 28.0 / 21.5 / 1.7	27 ごはん 森のドライカレー れんこんサラダ わかめ汁 643 / 26.7 / 24.9 / 2.6	28 ミルクパン ささかまぼこのピザ風焼き ブロッコリーサラダ 温麺野菜スープ 622 / 26.4 / 26.2 / 2.6	29 小麦ごはん 油麩丼の具 小松菜とコーンのあえもの ひきな汁 605 / 26.4 / 16.9 / 2.5	30 ごはん ツナそぼろ 大根の煮物 はっと汁 603 / 26.9 / 17.4 / 2.1

リクエスト献立

1月22日(木)
丸森中学校
かみかみメニュー

～みんなが大好きなメニューをバランスを考えながら、つめこみました。栄養たっぷりなおいしいメニューを、よく噛んで食べてほしいと願いをこめました～ ということです。

1/24～1/30は「全国学校給食週間」です

今年、「宮城県の食文化と料理を知ろう」をテーマに、宮城の食材や郷土料理を取り入れました。給食でもよく使用していますが、仙台油麩や白石うーめん、丸森産の野菜や米粉めん、仙台笹かまや三陸産のわかめやさめ(モーカ)のフライ、はっと汁や油麩丼などの献立です。

2026年 令和8年 **1月 給食だより**

日本の学校給食のあゆみ ～栄養補給から食育教材へ～

学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大寺寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治 22 年ごろ)

五色ごはん
栄養みそ汁
(大正 12 年ごろ)

支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月から学校給食が再開されました。

バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 年に「学校給食法」が成立したことで、学校給食は、教育活動として位置づけられるようになりました。

昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入され、献立も和食や洋食など、内容が充実していききました。現在では「大人になっても自分自身で考えて、健康な食習慣を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

1月17日は「おむすびの日」

1995年のこの日、阪神・淡路大震災という大きな地震がありました。

食パンが手に入らず不安な中、おなかがすかすかして

ボランティアによって届けられたおむすびは

元気がつけられました

みんなの心と体を

食べ物の大切さと、みんなで支え合う心を学ぶ日にしましょう。

今年はおま年! 郷土の料理を知ろう

うまのように野菜をたっぷり食べよう!

箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!

よく味わってうま味を感じよう!