

令和 7 年度



学校給食献立表



函館市立中央小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
15 木	給食はありません					
16 金	給食はありません					
19 月	給食はありません					
20 火	コッペパン	○			コッペパン	568 kca
	はくさいスープ		ウインナーソーセージ うずらたまご	はくさい にんじん ながねぎ	はるさめ	28.3 g
	あまからチキン		とり肉		でんぱん 油 さとう	22.9 g
	りんご			りんご		2.5 g
21 水	カレーライス	○	とり肉 きゅうにゅう チーズ	にんじん 玉ねぎ りんご にんにく	こめ じゃがいも バター 油	663 kca
	キャベツのごまドレッシングサラダ			きゃべつ	ごま 油 さとう	22.5 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			1.5 g
22 木	わふうスパゲッティ	○	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ ピーマン えのきだけ しめじ	スパゲティ 油 バター	537 kca
	ジャーマンポテト		ウインナーソーセージ チーズ	玉ねぎ にんにく	じゃがいも 油 バター パンこ 油	23.2 g
	チーズ		チーズ			23.3 g
						2.6 g
23 金	ごはん	○			こめ	556 kca
	くじら汁		くじら こうやどうふ なると	にんじん だいこん ごぼう しめじ	こんにゃく	20.4 g
	あげだいでとコーンの青のりあえ		だいで あおのり	とうもろこし	でんぱん 油 さとう	18.8 g
	もやしナムル			もやし	ごま さとう ごま油	3.5 g
26 月	げんりょうごはん	○			こめ	597 kca
	おやこうどん		たまご とり肉	ほうれんそう えのきだけ ながねぎ	うどん さとう	28.0 g
	さつまいものパラパラかきあげ		ひじき	にんじん	さつまいも こむぎこ さとう	15.8 g
	ほしえびとござかなのからいり		アキアミ しら酢ほし 削り節		ごま さとう	2.5 g
27 火	コッペパン	○			コッペパン	587 kca
	ワンタンスープ		ぶた肉	ながねぎ こまつな にんじん しいたけ	ワンタン	27.8 g
	いかとだいでずのチリソース		いか だいで	玉ねぎ ながねぎ ピーマン しょうが にんにく トマト	でんぱん 油 さとう	19.8 g
	ももかん			もも		2.6 g
28 水	ごはん	○			こめ	532 kca
	よせなバ		とり肉 やきどうふ	はくさい にんじん ながねぎ しめじ	しらたき	23.3 g
	ホイコーロー		ぶた肉 みそ	しょうが きゃべつ ピーマン	さとう 油 でんぱん	15.5 g
	りんご			りんご		1.6 g

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
29 木	コッパパン	○			コッパパン	590 kca
	ポークビーンズ		ぶた肉 いんげんまめ きんときまめ	きゃべつ にんじん 玉ねぎ グリンピース にんにく トマト	さとう	25.0 g
	かぼちゃチーズフライ		チーズ 牛乳	かぼちゃ	パンこ さとう 油	23.5 g
	だいこんとコーンのサラダ			だいこん とうもろこし	油	2.2 g
30 金	ごはん	○			こめ	605 kca
	ぶたじる		ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ごぼう だいこん ながねぎ	じゃがいも	25.7 g
	とり肉とやさしいのあまずいため		とり肉	にんじん ビーマン 玉ねぎ にんにく	でんぷん 油 さとう ごま油	17.7 g
	パインかん			パインアップル		1.6 g

※学校行事・物資納入の都合により、多少の変更はご了承下さい

《学校給食の歴史》おにぎりからはじまった学校給食



明治22年 学校給食のはじまり

山形県の鶴岡市の小学校で、貧しくて十分なお弁当を持ってこれない子どもたちのために、お寺でおにぎり、塩づけ、菜の漬物を昼食として出したことが学校給食の始まりと言われています。

<明治22年>



昭和16年～20年 戦争による学校給食の中断

戦争が激しくなるにつれて食べ物を手に入れることが難しくなり、学校給食を続けることができなくなって、学校給食は中止されました。

昭和21年 学校給食の再開(試験給食)

12月24日、東京都、神奈川県、千葉県の一部の小学校で、アメリカから贈られた小麦粉などを使ったパン、脱脂粉乳などの給食が始まりました。冬休み明けの昭和22年1月24日からの1週間を学校給食週間と決めました。

<昭和25年>



昭和25年 完全給食の始まり

アメリカから脱脂粉乳が贈られ、パン、ミルク、おかずのそろった完全給食が始まりました。

昭和29年 学校給食に関する法律の制定

学校給食は、子どもたちの体力向上だけでなく、教育としても考えられるようになり、国の法律として「学校給食法」が制定されました。

<昭和51年>



昭和40年 脱脂粉乳から牛乳へ

学校給食用の牛乳がつくられ、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが始まりました。

昭和51年 米飯給食の開始

米飯を主食とした学校給食が正式に始まりました。

現在 世界に誇れる日本の学校給食

地元でとれた食べ物を使った特色ある給食や、郷土料理、世界の料理など献立の種類も増え、豊かで恵まれた学校給食が実施されています。

○ 冬休みも規則正しい生活をしよう

もうすぐ冬休みが始まります。朝ゆっくり起きたり、夜遅くまで起きていたりすると、休み明けの生活リズムを整えるのが大変になります。冬休みの間も、できるだけ普段と同じ時間に寝起きし、朝ごはんをしっかり食べて一日のリズムを作りましょう。また、外で体を動かしたり、部屋の手伝いをしたりすると、気分転換にもなり心と体が元気に過ごせます。ゲームや動画を見る時間は、時間を決めて上手に使うよう心がけてください。

規則正しい生活は、けがや病気の予防にもつながります。新学期に気持ちよくスタートできるよう、生活リズムを大切に冬休みにしましょう。

早寝、早起き、朝ごはん



1月 平均 栄養価	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩 相当量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg		
	581	25.0	20.5	388	2.8	225	0.34	0.48	24	5.5	2.4