



# こんだてひょう

令和7年1月  
千田小学校

| 月   | 火   | 水   | 木   | 金  |
|---|---|---|---|--|
| <b>献立表の見方</b><br><br>こんだてめい<br><b>献立名</b><br><br>黄：エネルギーになる<br>赤：体をつくる<br>緑：体の調子を整える<br>E:エネルギー P:タンパク質 | <b>あけましておめでとう!</b>  | <b>8</b><br><br><b>しぎょうしき 始業式</b><br><br>                                       | <b>9</b><br><br>チキンカレー<br>(麦ごはん)<br>カントリーサラダ<br>新春だいたいのパバロア<br><br>E:698kcal P:21.2g      | <b>10</b><br><br>ごはん<br>大豆入り松風焼き<br>即席漬け<br>スキー汁<br><br>E:642kcal P:29.2g      |
| <b>13</b><br><br><b>せいじん ひ 成人の日</b><br><br>   | <b>14</b><br><br>ごはん<br>春巻き<br>水菜のナムル<br>白菜と肉だんごのスープ<br><br>E:679kcal P:20.8g | <b>15</b><br><br>ゆでうどん<br>和風五目汁<br>ミニ肉まん<br>れんこんの和風サラダ<br><br>E:698kcal P:25.6g | <b>16</b><br><br>わかめごはん<br>鶏肉の塩こうじカレー焼き<br>雪下になんじんサラダ<br>冬野菜のみそ汁<br><br>E:567kcal P:29.1g | <b>17</b><br><br>ごはん<br>白身魚の薬味ソース<br>のり酢あえ<br>酒かす入り豚汁<br><br>E:645kcal P:29.6g |

## 全国学校給食週間テーマ「～祝☆市制施行70周年 知ろう! 食べよう! うんめえ～小千谷の宝」

|  |   |   |  |   |
|--|---|---|--|---|
| <b>20</b><br><b>四尺玉は世界一!</b><br><b>はなび 花火</b><br>はなびどん<br>花火丼<br>はなびじる<br>花火汁<br>よんしゃくだま<br>四尺玉マフィン<br><br>E:660kcal P:24.3g | <b>21</b><br><b>江戸から続く重要無形文化財</b><br><b>おちやちぢみ 小千谷縮</b><br>ごはん<br>おぢやちぢみ<br>雪さらしあえ<br>布海苔みそ汁<br><br>E:610kcal P:22.3g | <b>22</b><br><b>世界に誇れる自慢のお米!</b><br><b>コシヒカリ</b><br>セルフおにぎり(ごはん・のり)<br>さけの甘酒みそ焼き<br>切りほしだいこん<br>切干大根とツナのサラダ<br>のっぺ<br><br>E:621kcal P:32.0g | <b>23</b><br><b>美しい! 泳ぐ宝石!</b><br><b>にしきこい 錦鯉</b><br>錦鯉トースト<br>柿の種のシーザーサラダ<br>冬野菜のポトフ<br><br>E:620kcal P:21.1g | <b>24</b><br><b>小千谷は! 鉄工のまち!</b><br><b>てつこう 鉄工</b><br>ごはん<br>レバーの鉄工揚げ<br>ひじきと水菜の鉄人サラダ<br>中華スープ<br><br>E:653kcal P:25.9g |
| <b>27</b><br>ごはん<br>さばのみそ煮<br>ごまあえ<br>きわじわん<br>沢煮椀<br><br>E:613kcal P:27.4g  | <b>28</b><br>ごはん<br>鶏肉のからあげ<br>梅じゃこサラダ<br>ゆきんこ汁<br><br>E:606kcal P:22.4g  | <b>29</b><br>ゆで中華めん<br>タンメンスープ<br>じゃがチーズ<br>みかん<br><br>E:678kcal P:27.8g  | <b>30</b><br>ごはん<br>手作りひじきふりかけ<br>磯香あえ<br>みそいも煮なべ<br><br>E:582kcal P:23.8g                                     | <b>31</b><br>キムチチャーハン<br>体菜とたまごのスープ<br>おかしな目玉焼き<br>(もものヨーグルト)<br><br>E:602kcal P:23.0g                                  |

※献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

1月20日～24日は



今年のおちやちぢみがっこう学校給食週間は「祝☆市制施行70周年 知ろう! 食べよう! うんめえ～小千谷の宝」をテーマに、特別献立を実施します! 詳しくは後日配信の「給食だより～給食週間号～」を見てね。





# 給食だより



令和6年 12月 20日  
小千谷市立千田小学校

今年も残りわずかです。これから寒さが本格的になり、空気も乾燥するため、かぜやインフルエンザなどにかからないよう、引き続き注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠で、体の抵抗力を高め、健康に気をつけて年末年始を過ごしてほしいと思います。

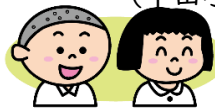


1月24日～30日は  
全国学校給食週間です

## 学校給食について知ろう!

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて、多くの方に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の始まりは、明治22年山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）のお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。

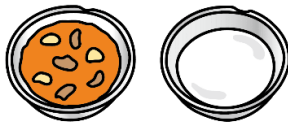
（千田小学校は1/20～1/24を学校給食週間として実施します。）



### 昔の給食を見てみよう!



#### 昭和22年ごろ

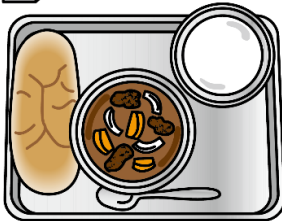


トマトシチュー・ミルク



ミルクは、脱脂粉乳をお湯で溶いたもので、独特な風味があり、飲みにくいという声も多かったそうです。

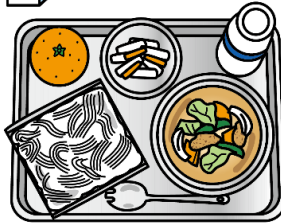
#### 昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。「くじらの竜田揚げ」が人気だったそうです。

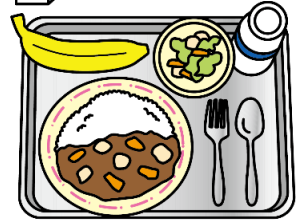
#### 昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

昭和38年頃から、ソフトめん（正式名称：ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。

#### 昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に、米飯給食が正式に導入されました。

### 今の給食は？



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



### ★冬休みを元気に過ごすためのポイント★



★ こまめに手を洗う

★ 早寝・早起きを心がける

★ 冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★ 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★ 適度に体を動かす

白菜、大根、かぶ、ねぎ、ほうれん草、みかん、りんご

冬休みの間も毎日朝ごはんを食べよう！おやつとり過ぎや甘い飲み物の飲み過ぎに気をつけてね。

旬の野菜や果物には栄養たっぷりです！

