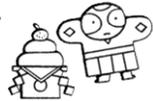


2026年



給食だより

# ラ・チキム

学校給食週間について

令和 8 年 1 月  
幕別町忠類学校給食センター

## 1月24日から30日は全国学校給食週間です

明治22年に始まった学校給食は、戦争により一時中断しましたが、アメリカのLARA（ララ：アジア救済公認団体）などの物資援助を受けて再開されました。昭和21年12月24日に給食物資の贈呈式が行われ、その後、給食の意義や役割について理解や関心を深める週間として、冬休みと重ならない1月24日～30日が「全国学校給食週間」になりました。

### 学校給食の歴史

<p>【明治22年】 山形県の忠愛小学校で、家が貧しい子どもたちに無償でおにぎり、塩さけ、漬物を提供されたことが学校給食の始まりとされています。</p>	<p>【昭和22年】 ララの物資援助を得てトマトシチュー、ミルク（脱脂粉乳をお湯で溶かしたもの）が提供されました。</p>	<p>【昭和52年頃】 米飯給食が導入され、メニューが多様化し、献立内容が充実してきました。</p>	<p>【現在】 地域の食材が豊富で栄養バランスが良く、毎日食べている給食を通してたくさんのことを学んでいます。</p>
--	---	--	---

# 1月予定ごはんだて

	月	火	水	木	金												
	<p>今月の地場産品</p> <p>たまねぎじゃがいも ながいも ぶたにく ゆりね</p> <p>☆乳製品の無償提供について☆ 27日のよつ葉ひとくちチェダーチーズと、30日のよつ葉デザートヨーグルトは、忠類農業協同組合酪農部会様から無償提供していただきました。いつものヨーグルトやペーパースとは違った味を、ぜひ楽しんでください！</p>	<table border="1"> <tr> <td>一食あたりの平均値</td> <td>小学生</td> <td>中学生</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>630kcal</td> <td>756kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>24.0g</td> <td>27.9g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>20.6g</td> <td>23.7g</td> </tr> </table>	一食あたりの平均値	小学生	中学生	エネルギー	630kcal	756kcal	たんぱく質	24.0g	27.9g	脂質	20.6g	23.7g	<p>14 ごはん 根菜のみそ汁 さばのみぞれ煮 海そうサラダ 牛乳</p>	<p>15 まるパン コンソメスープ どろ豚ハンバーグ スパゲッティサラダ 牛乳</p>	<p>16 中華丼 もやしのナムル 牛乳</p>
一食あたりの平均値	小学生	中学生															
エネルギー	630kcal	756kcal															
たんぱく質	24.0g	27.9g															
脂質	20.6g	23.7g															
赤	豚肉 ヨーグルト 牛乳	～おもに体をつくる食べもの	油揚げ みそ さば ハム ひじき くわわかめ こんぶ 牛乳	豚肉 大豆粉 ハム 牛乳	豚肉 えび いか うずらの卵 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	～おもに体の調子をととのえる食べもの	大根 人参 ごぼう 長ネギ キャベツ 玉ねぎ	白菜 えのき 人参 長ネギ 玉ねぎ キャベツ きゅうり	白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン もやし きゅうり												
黄	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター キャノーラ油 はちみつ イタリアンドレッシング	～おもにエネルギーのもとになる食べもの	ごはん 砂糖	パン パン粉 小麦粉 でん粉 バター スパゲッティ イタリアンドレッシング 砂糖	ごはん 麦 キャノーラ油 ごま油 砂糖 でん粉												
	<p>19 ポークカレーライス コーンサラダ 牛乳</p>	<p>20 五目うどん さけ竜田 さつまいもチップス 牛乳</p>	<p>21 ごはん もずくのみそ汁 肉じゃが 切り干し大根の和え物 牛乳</p>	<p>22 たまごパン ミネストローネ チキンナゲット マカロニサラダ 牛乳</p>	<p>23 きんぴらごはん 長いのみそ汁 焼きぎょうざ 牛乳</p>												
赤	豚肉 ヨーグルト 牛乳	とり肉 油揚げ さけ 牛乳	もずく 油揚げ みそ 豚肉 ちくわ 牛乳	ベーコン とり肉 ハム 牛乳	油揚げ 厚揚げ みそ とり肉 豚肉 牛乳												
緑	玉ねぎ 人参 キャベツ とうもろこし	大根 玉ねぎ ごぼう 人参 長ネギ 干しいたけ	長ネギ 玉ねぎ しらたき 人参 いんげん 切り干し大根 きゅうり	玉ねぎ 人参 トマト パセリ キャベツ きゅうり	ごぼう 人参 いんげん 長ネギ キャベツ 玉ねぎ なら												
黄	ごはん 麦 じゃがいも 小麦粉 バター キャノーラ油 はちみつ イタリアンドレッシング	うどん でん粉 さつまいも 砂糖 植物油 キャノーラ油	ごはん じゃがいも キャノーラ油 ごま油 砂糖 でん粉	パン じゃがいも 砂糖 キャノーラ油 でん粉 小麦粉 マカロニ ごまドレッシング	ごはん キャノーラ油 ごま油 砂糖 長いも ぎょうざの皮												
	<p>26 ごはん マーボーじゃが 春雨サラダ 牛乳</p>	<p>27 スパゲッティミートソース ハムのマリネ よつ葉ひとくちチェダーチーズ 牛乳</p>	<p>28 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 厚焼きたまご 豚肉のみそ炒め 牛乳</p>	<p>29 ブランパン コーンスープ 忠類産ゆりねグラタン イタリアンサラダ 牛乳</p>	<p>30 エビピラフ オニオンスープ プレーンオムレツ よつ葉デザートヨーグルト 牛乳</p>												
赤	豆腐 豚肉 みそ ハム 牛乳	豚肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	豆腐 わかめ みそ 卵 豚肉 牛乳	ベーコン チーズ 牛乳	えび ベーコン 卵 ヨーグルト 牛乳												
緑	人参 長ネギ たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり	玉ねぎ 人参 干しいたけ トマト キャベツ	長ネギ キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン	玉ねぎ とうもろこし パセリ キャベツ きゅうり 人参	玉ねぎ 人参 いんげん パセリ												
黄	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 キャノーラ油 でん粉 春雨	スパゲッティ 小麦粉 バター キャノーラ油 オリーブオイル 砂糖	ごはん 砂糖 でん粉 植物油 ごま油	パン 小麦粉 バター 砂糖 ゆりね 植物油 イタリアンドレッシング	ごはん でん粉 バター キャノーラ油 砂糖												

【今月の食育目標：冬を元気にのりきろう】バランスのよい食事、適度な運動、うがい・手洗い、十分な睡眠などに気を付けて、冬を元気にのりきりましょう！

※材料の都合上、献立を変更することがありますのでご了承ください。※材料や調味料、アレルギー表示を記載した詳しい献立表を、各学校に配布しています。希望されるご家庭はお知らせください。