



給食だより～給食週間特別号～

令和7年1月
ながおかだいよんしょうがっこう
長岡第四小学校

給食週間のテーマ「昔の給食時間にタイムスリップしよう！」

毎年1月24日～30日は、全国学校給食週間です。

時代の流れにそって食生活が変わり、給食も変化してきました。

今年の給食週間では、昔の給食を振り返り、当時の時代背景や食生活について学びます。

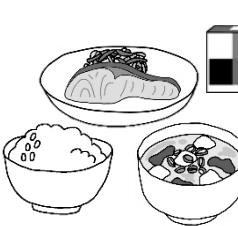
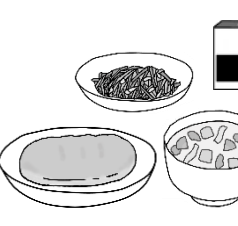
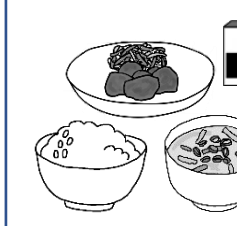
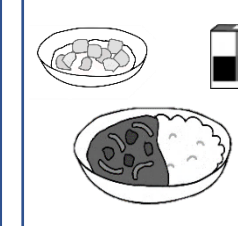
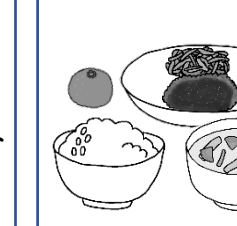


 【献立例】おにぎり、焼き魚、漬物 明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しい児童に提供された昼食が、給食のはじまりといわれています。	 【献立例】五色ごはん、栄養みそ汁 大正12年、食糧不足からくる子どもたちの栄養不良を改善するための給食となり、学校給食は全国へ広がっていきました。	 【献立例】すいとんのみそ汁 第2次世界大戦により、給食はすいとんのみそ汁だけになりました。その後、戦争がはげしくなり、子どもたちは学校に通えず、給食もなくなりました。	 【献立例】脱脂粉乳、トマトシチュー 戦後、海外から脱脂粉乳や小麦、缶詰などが日本に届けられ、少しずつ給食が再開しました。当時の主食は毎日パンでした。	 【献立例】コッペパン、ジャム、脱脂粉乳 くじらの竜田揚げ、千切りキャベツ この頃、日本ではくじらの肉が貴重なたんぱく源でした。また、昭和33年から脱脂粉乳が牛乳へと少しずつ変わり始めました。	 【献立例】カレーライス、牛乳、塩もみ 果物（バナナ）、スープ 昭和51年には、パンと麺だけであった給食にごはんが加わり、メニューの種類が増え、バラエティ豊かな給食になりました。	 行事食、セレクト給食、手作りデザート、世界の料理など 現在では、給食は生きた教材として、正しい食生活を身につける、食に興味を持つなどの目標をもって提供されています。
明治時代	大正時代	戦時中	戦後	昭和30～40年代	昭和50年代	現代

写真提供元：独立行政法人日本スポーツ振興センター

給食週間献立 1月20日(月)～1月24日(金)

20日(月)から1週間、給食の歴史にまつわる献立を提供します。お楽しみに！

 【献立】 ごはん 牛乳 焼き魚(鮭) 煮びたし(歴史) みそ汁(とうふ) 136年前の給食が始まったころをイメージした献立です。味わって食べましょう。	 【献立】 コッペパン 牛乳 昔のシチュー キャベツのサラダ 昔のシチューは、削り節からとっただしや、脱脂粉乳をたっぷり使って作ります。	 【献立】 ごはん 牛乳 くじらのオーロラ煮 ごまあえ(歴史) みそ汁(大根) 当時乙訓で提供されていた「くじらのオーロラ煮」を再現します。	 【献立】 乙訓歴史カレー 牛乳 フルーツのヨーグルト あえ(50年代) 昭和50年代に生まれてずっと愛されてきた、乙訓の手作りカレーを提供します。	 【献立】 セレクトカツ丼 牛乳 野菜いっぱいスープ みかん ソースを選ぶ「セレクトカツ丼」や、地元野菜を使ったスープを提供します。
20日(月) 明治～大正の給食	21日(火) 戦後の給食	22日(水) 昭和30～40年代の給食	23日(木) 昭和50年代の給食	24日(金) 現代の給食



1月 こんだてひょう



長岡京市立長岡第四小学校

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て		加 ロ ー (kcal) タンパク(%)	お も な ざ い り ょ う				
					エネ ル ギ ー の も と に な る		か ら だ を つ く る		か ら だ の ち ょ う し を と と の え る
9	木			ごはん かしわのてりやき こうはくなます きょうふうみそしる	602 27.0	こめ ごま	さとう さといも	ぎゅうにゅう とりにく みそ	しょうが だいこん にんじん にんにく きんときにんじん ほうれんそう
10	金			ひじきごはん ししゃものからあげ ぶどうまめ やさいのすましじる	608 25.0	こめ さとう こめこ	こめあぶら かたくりこ	ひじき あぶらあげ ししゃも わかめ	にんじん たまねぎ えのきだけ グリーンピース キャベツ
14	火			こがたコッペパン スパゲティミートソース やさしいため	667 26.0	パン オリーブオイル	スパゲティ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	パセリ キャベツ もやし たまねぎ にんじん にら
15	水			ごはん さわらのゆうあんやき キャベツのおかかあえ ふゆのからだボカボカとんじる	615 26.5	こめ		ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ	さわら ぶたにく みそ ゆずかじゅう にんじん たまねぎ こまつな しょうが
16	木			ごはん あつあげのみそチーズやき ちゅうかもやし チンゲンサイのスープ	639 26.4	こめ さとう ごま	こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	あつあげ みそ ぶたにく たまねぎ もやし たけのこ しょうが
17	金			わかめごはん きりぼしだいこんとじゃがいもの にもの はくさいとツナのサラダ	607 19.7	こめ じゃがいも こめあぶら マヨネーズ	むぎ こんにゃく さとう	わかめ ぶたにく ツナ	きりぼしだいこん きゅうり レモンかじゅう にんじん はくさい
20	月			ごはん やきざかな(サケ) にびたし みそしる(とうふ)	604 27.6	こめ	さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ	サケ とうふ みそ ほうれんそう もやし はくさい ねぎ
21	火			コッペパン むかしのシチュー キャベツのサラダ	585 25.4	パン じゃがいも さとう	こめあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ハム	はくさい キャベツ にんじん
22	水			ごはん くじらのオーロラに ごまあえ みそしる(だいこん)	603 26.5	こめ こむぎこ さとう	かたくりこ こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう くじら みそ	しょうが もやし だいこん ほうれんそう にんじん ねぎ
23	木			おとくにれきしカレー フルーツのヨーグルトあえ (50ねんだい)	690 21.8	こめ こめあぶら バター	むぎ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにく チーズ ヨーグルト	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう にんにく たまねぎ セロリー パイナップルのかんづめ みかんのかんづめ
24	金			セレクトソースカツどん 5-1・6-1(みそソース) 5-1・6-1以外(あまからソース) やさしいばいスープ(はくさい) みかん	689 28.6 679 28.0	こめ パンこ さとう	こむぎこ こめあぶら ごまあぶら	とりにく みそ ベーコン	たまご ぎゅうにゅう にんにく にんじん はくさい キャベツ たまねぎ みかん
27	月			ごはん スパイシーチキン やさいのオイスターいため こまつなスープ	627 24.4	こめ かたくりこ ごま	こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ハム わかめ	にんにく もやし こまつな にんじん ピーマン ねぎ
28	火			あじつげパン ポトフ もやしとツナのソテー	615 23.8	パン こめあぶら	じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ツナ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし
29	水			げんまいいりごはん マーボーだいこん じゃこのカレーふうみあげ	604 21.4	こめ こめあぶら ごまあぶら こむぎこ	げんまい さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ たつくり あおのり	しょうが だいこん にんじん たけのこ ほししいたけ にら
30	木			わふうチキンライス じゃがいものからあげ はくさいスープ	553 18.3	こめ こめあぶら かたくりこ	げんまい じゃがいも	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう たまねぎ パセリ ほししいたけ しょうが
31	金			ごはん にざかな(いわし) はななのごまあえ かきたまじる ふくめ	657 28.7	こめ ごま	さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう いわし たまご わかめ	しょうが はくさい ねぎ はなな にんじん

～1月の主な食材の産地は以下のとおりです。(資料提供(財)京都府学校給食会他)～



米 京都
麦 福井
玄米 北海道他
牛乳 京都

牛肉 北海道・青森
豚肉 鹿児島他
鶏肉 国産
鶏卵 京都
大豆 北海道
福豆 北海道

*食材の入荷状況等都合により変更になる場合も
ありますのでご了承ください。

ししゃも アイスランド
サケ 北海道
イワシ 国内産
くじら 北西太平洋

地元産(長岡京市産)
キャベツ・だいこん・はくさい・ねぎ・
こまつな・ほうれんそう・はなな

金時人参・たけのこ水煮
じゃがいも・たまねぎ・グリーンピース
にんじん
セロリー・チンゲンサイ
しょうが・にら
もやし
さといも
にんにく
ピーマン・切干大根
きゅうり
パセリ
干しいたけ
みかん

京都
北海道他
長崎他
静岡他
高知
岐阜
愛媛他
青森
宮崎他
滋賀他
香川他
九州他
和歌山