



給食だより

長岡京市立長岡第七小学校
令和7年1月発行

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

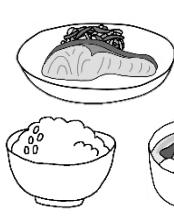
写真提供元：独立行政法人日本スポーツ振興センター

七小の給食週間献立

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！

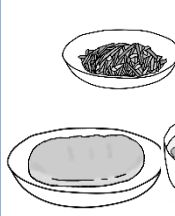
20日(月) 明治～大正の給食



ごはん
牛乳
焼き魚(鮭)
煮びたし(歴史)
みそ汁(とうふ)

給食が始まったところをイメージした献立です。当時のごちそうを味わって食べましょう。

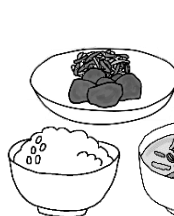
21日(火) 戦後の給食



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、かつおからとっただしや、脱脂粉乳をたっぷり使って作ります。

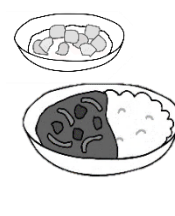
22日(水) 昭和30～40年代の給食



ごはん
牛乳
くじらのオーロラ煮
ごまあえ(歴史)
みそ汁(天根)

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。

23日(木) 昭和50年代の給食



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。

24日(金) 現代の給食



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。



☆牛乳1本(200ml)がつかます。

1月 よていこんだてひょう



R7・1
長岡第七小学校

	こんだて		おもなざいりょう			その他の ちょうみりょう	加り(kcal) タバク(g)
	主食	おかず	血やにくになる	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる		
9 木	お正月こんだて ごはん	かしわのあまからに こうはくなます きょうふうみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とりこまぎれにく しんしゅうみそ しろみそ	つちしょうが だいこん きんときんにんじん ほうれんそう	こめ でんぶぶん こめあぶら さとう いりごま すりごま ざといも	さけ しょうゆ うすくちしょうゆ す しお けずりぶし(だし) こんぶ(だし)	669 28.0
10 金	ひじき ごはん	にざかな(さば) むらくもじる	ひじき とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう サバ たまご わかめ	にんじん グリンピース つちしょうが ねぎ	こめ こめあぶら さとう	みりん さけ しょうゆ うすくちしょうゆ しお けずりぶし(だし)	594 26.9
14 火	こがた コッペパン	新 カレーうどん やさいいため	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし にら	コッペパン れいとううどん さとう でんぶぶん こめあぶら	にぼし(だし) しお しょうゆ カレーこ さけ こしょう	537 20.6
15 水	ごはん	ちくわのチーズいそべあげ こまつなのごまあえ はくさいのみそしる	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり こなチーズ とうふ あぶらあげ しんしゅうみそ	こまつな もやし にんじん はくさい ねぎ	こめ こむぎこ こめあぶら いりごま すりごま さとう	しょうゆ にぼし(だし)	685 25.1
16 木	ごはん	かんとくに ちゅうかもやし	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ ひらてん	にんじん だいこん こんにやく もやし	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら いりごま	しょうゆ けずりぶし(だし) しお	597 23.5
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もの キャベツのツナいため	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ぶたにく ツナ	きりぼしだいこん つきこんにやく にんじん キャベツ にら	こめ むぎ じゃがいも さとう こめあぶら ごまあぶら いりごま	しょうゆ しお こしょう	604 20.2
20 月	ごはん	新 やきざかな(さけ) にびたし(れきし) とうふのみそしる	ぎゅうにゅう サケ あぶらあげ とうふ わかめ あかみそ	ほうれんそう もやし はくさい ねぎ	こめ さとう	しょうゆ けずりぶし(だし) にぼし(だし)	626 30.4
21 火	コッペパン	新 むかしのシチュー キャベツのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク ポンレスハム	はくさい にんじん キャベツ	コッペパン こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	しお こしょう けずりぶし(だし) す	603 25.5
22 水	ごはん	新 くじらのオーロラに ごまあえ(れきし) だいこんのみそしる	ぎゅうにゅう くじら あぶらあげ しんしゅうみそ	つちしょうが ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	こめ でんぶぶん こむぎこ こめあぶら さとう いりごま すりごま	さけ しょうゆ ケチャップ ウスターソース にぼし(だし)	605 26.9
23 木	むぎ ごはん	おとくにれきしカレー フルーツのヨーグルトあえ (しょうわ50ねんだい)	ぎゅうにく スキムミルク こなチーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんにく つちしょうが たまねぎ にんじん セロリー もも缶 みかん缶	こめ むぎ こめあぶら じゃがいも バター こむぎこ	しお こしょう ケチャップ トマトペースト チャツネ ウスターソース しょうゆ カレーこ ターメリック クミン カダモン	698 21.8
24 金	ごはん	新 セレクトカツどん (ごまみそソース・あまからソー ス) やさしいっぱいスープ(はくさい)	とりむねにく たまご ぎゅうにゅう ショルダ・ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ はくさい みかん	こめ こむぎこ パンこ こめあぶら さとう すりごま	しお こしょう さけ しょうゆ みりん ウスターソース ローリエ スープベースチキン	703 28.5
27 月	ごはん	かしわのこはくあげ もやしのカレーあじ たぬきじる	ぎゅうにゅう とりにく ひらてん あぶらあげ	つちしょうが もやし にんじん えのきだけ ねぎ こんにやく	こめ でんぶぶん こめあぶら さとう	しょうゆ す しお こしょう カレーこ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	665 25.0
28 火	あじつけ パン	ポトフ もやしとツナのソテー	ぎゅうにゅう とりにく ポークウィンナー ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし	あじつけパン じゃがいも こめあぶら さとう	スープベースチキン しお うすくちしょうゆ こしょう しょうゆ す	634 23.9
29 水	げんまい ごはん	マーボーだいこん ひじきのガーリックいため	ぎゅうにゅう ぶたミンチ ひじき ショルダ・ベーコン あかみそ	つちしょうが にんにく だいこん たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ にら	こめ げんまい こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶぶん オリーブオイル	しょうゆ さけ トウバンジャン しお こしょう	584 19.2
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	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく むきえび	たまねぎ にんじん パセリ はくさい ほししいたけ ねぎ つちしょうが はなな	こめ げんまい こめあぶら じゃがいも でんぶぶん	しお こしょう ケチャップ しょうゆ けずりぶし(だし) みりん スープベースチキン うすくちしょうゆ	574 19.8
31 金	せつぶんこんだて ごはん	にざかな(いわし) ふくめ キャベツのおかかあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう いわし はなかつお ぶたにく ちくわ だいず	つちしょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう ざといも でんぶぶん	みりん さけ しょうゆ うすくちしょうゆ けずりぶし(だし)	680 29.8

きゅうしよくしゅうかんとかべつこんだて

今月の行事

節分

2月2日

どうして節分に豆をまくの？

五穀のうちの一つで重要な穀物である豆には、昔から霊力があると信じられていました。そのため、災いや病気などの目に見えないものを鬼という形にあらわして豆をまき、邪気を追いはらって福を呼び込んだそうです。節分の日は、ご家庭で豆まきをしたり、いり豆を食べたりしてみませんか？

ねん せつぶん がつ か にち
2025年の節分は、2月2日(日)です。
せつぶん りっしゅん ひつけ か こし りっしゅん
節分は立春の日付によって変わります。今年の立春は、
2月3日のため、その前日が節分の日になります。
3日とちがうのは、とても珍しいことです。



〈お知らせ〉

来月から「よていこんだてひょう(裏面 給食だより)」はスクリレ配信になります。
ご自由にお持ち帰りして頂けるよう、職員室前に紙もご用意しております。



学校給食の主な食材の産地をお知らせします。
1月の主な食材の産地は以下の通りです。(資料提供(財)京都府学校給食会)

米 京都(キヌヒカリ)	長岡京市地元産 だいこん はくさい ねぎ はなな	*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。
牛乳 全農 (南丹市八木町)	じゃがいも 北海道他 にんじん長崎他 たまねぎ 北海道 もやし 岐阜 パセリ 香川他 土生姜 高知 にんにく 青森 セロリー静岡 にら 高知 里芋 愛媛他 たけのこ水煮 京都 きゅうり滋賀他 干しいたけ九州他 切干大根 宮崎 ごぼう 栃木他 ビーマン宮崎他 冷凍グリーンピース北海道 チンゲンサイ静岡他 みかん和歌山	
牛肉 北海道・青森 豚肉 鹿児島 宮崎・愛知 鶏肉 宮崎・兵庫他 鶏卵 京都 くじら 北西太平洋 福豆 北海道	塩サケ 北海道 さば 京都 いわし国内産	