



日	こんだて	おもなたべものとかからだのなかでのほたらき			しょうがっこう
		ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	エネルギーのもとになる	
		たんぱくしつ・むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ・ししつ	
15 木	ごもくみそラーメン	ぶたにく	もやし はくさい ねぎ にんじん きくらげ とうもろこし しょうが	ラーメン	659 kcal 26.7 g
	あげぎょうざ(2こ)	◇ぎょうざ		あぶら	
	ラムネゼリー			◇ラムネゼリー	
16 金	ごはん			ごはん	581 kcal 24.3 g
	とうふのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	ねぎ		
	キャベツとぶたにくのみそいため	ぶたにく みそ	キャベツ ピーマン にんじん しょうが	さとう あぶら	
	だいこんともやしのおひたし	かつおぶし	だいこん もやし		
19 月	ごはん			ごはん	652 kcal 21.0 g
	コンソメスープ		だいこん にんじん たまねぎ とうもろこし		
	たわらがたメンチカツ	◇たわらがたメンチカツ		あぶら	
20 火	ウィンナーケチャップいため	ウィンナー だいず	たまねぎ ピーマン マッシュルーム	バター	604 kcal 21.0 g
	たきこみごはん	とりにく あぶらあげ	にんじん たけのこ ごぼう まいだけ	ごはん こんにゃく	
	まつまえわかめのみそしる	わかめ みそ	しいたけ ねぎ		
	はるまき	◇はるまき		あぶら	
	ふきいために	さつまあげ	ふき	こんにゃく さとう	
21 水	ごまなしミニフィッシュ	◇ごまなしミニフィッシュ			584 kcal 25.5 g
	ごはん			ごはん	
	ほうれんそうのみそしる	みそ	ほうれんそう にんじん ねぎ		
	ごもくあつやきたまご	◇ごもくあつやきたまご			
22 木	だいずとひじきのいために	とりにく だいず あぶらあげ ひじき ちくわ	しょうが にんじん	さとう あぶら	607 kcal 30.1 g
	あげパン			コッペパン あぶら さとう	
	ひきにくスープ	ぶたひきにく なると	にんじん ねぎ ほうれんそう きくらげ	かたくりこ	
	てりやきチキン	◇てりやきチキン			
23 金	あおりんごゼリー			◇あおりんごゼリー	636 kcal 24.5 g
	ごはん			ごはん	
	はくさいとあぶらあげのみそしる	あぶらあげ みそ	はくさい ねぎ		
	さけフライ・ソース	◇さけフライ		あぶら	
26 月	しらたきのうまに	ぶたにく	とうもろこし こまつな しょうが にんじん	しらたき さとう	648 kcal 29.5 g
	ごはん			ごはん	
	せんべいじる	とりにく	はくさい にんじん ごぼう しめじ しいたけ ねぎ	かやきせんべい	
	わかどりごまつりやき	◇わかどりごまつりやき			
27 火	にあえっこ	とうふ	だいこん にんじん ごぼう	あぶら	726 kcal 31.0 g
	まつまえタコカレー	たこ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ	ごはん じゃがいも バター	
	レモンバジルナゲット(2こ)	◇レモンバジルナゲット			
	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	パイナップル みかん	さとう	
28 水	ごはん			ごはん	646 kcal 27.2 g
	いしかりじる	さけ とうふ みそ	キャベツ だいこん にんじん ねぎ	こんにゃく	
	とちかだいずコロッケ	◇とちかだいずコロッケ		あぶら	
29 木	こんぶのあぶらいため	ぶたにく こんぶ さつまあげ	にんじん	こんにゃく ごま さとう	610 kcal 27.1 g
	スパゲッティアマトリチャーナ	ベーコン チーズ	たまねぎ トマト	スパゲッティ オリーブあぶら	
	シーフードサラダ	えび イカ	キャベツ きゅうり	オリーブあぶら さとう	
	ぶどうゼリー			◇ぶどうゼリー	
30 金	ガバオライス	とりひきにく だいず	たまねぎ ピーマン パプリカ	ごはん さとう	709 kcal 28.7 g
	ゲーンチュートタオフ(とうふのスープ)	◇にくだんご とうふ	はくさい にんじん だいこん		

ぜんこくがっこうきゆうしよくかん 全国学校給食週間

1月24日から30日までは『全国学校給食週間』です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。今年度、松前町の『全国学校給食週間』では、地元食材を使った献立や郷土料理献立、さらに世界の料理献立と盛りだくさんな1週間になっています。

26 月	ごはん			ごはん	648 kcal 29.5 g
	せんべいじる	とりにく	はくさい にんじん ごぼう しめじ しいたけ ねぎ	かやきせんべい	
	わかどりごまつりやき	◇わかどりごまつりやき			
27 火	にあえっこ	とうふ	だいこん にんじん ごぼう	あぶら	726 kcal 31.0 g
	まつまえタコカレー	たこ きゅうにゅう	にんじん たまねぎ	ごはん じゃがいも バター	
	レモンバジルナゲット(2こ)	◇レモンバジルナゲット			
	フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト	パイナップル みかん	さとう	
28 水	ごはん			ごはん	646 kcal 27.2 g
	いしかりじる	さけ とうふ みそ	キャベツ だいこん にんじん ねぎ	こんにゃく	
	とちかだいずコロッケ	◇とちかだいずコロッケ		あぶら	
29 木	こんぶのあぶらいため	ぶたにく こんぶ さつまあげ	にんじん	こんにゃく ごま さとう	610 kcal 27.1 g
	スパゲッティアマトリチャーナ	ベーコン チーズ	たまねぎ トマト	スパゲッティ オリーブあぶら	
	シーフードサラダ	えび イカ	キャベツ きゅうり	オリーブあぶら さとう	
	ぶどうゼリー			◇ぶどうゼリー	
30 金	ガバオライス	とりひきにく だいず	たまねぎ ピーマン パプリカ	ごはん さとう	709 kcal 28.7 g
	ゲーンチュートタオフ(とうふのスープ)	◇にくだんご とうふ	はくさい にんじん だいこん		

※こんだては、ざいりょうのつごうにより、へんこうすることもあります。あらかじめごりようしょうください。
 ※ざいりょうは、ちようない、きんりん、ほっかいどうをちゆうしんとし、こくさんのしなものをおおくしようするよ
 うにしています。
 ※きゆうしよくのさかなにはほねもありますのできをつけてたべてください。
 ※かこうしよくひんには、◇マークをつけています。

エネルギー きじゅんち	650kcal
たんぱくしつ きじゅんち	21~32.5g

リクエスト給食について

1月15日…松城小学校①グループ、1月20日…小島小学校、1月22日…松城小学校④グループのリクエスト給食です。
 おいしくたのしくいただきます！

あけましておめでとうございます



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいとおもいます。

今年(とし)はうま年!

うまのように野菜を
たっぷり食べよう!

箸を**うま**く使いこなして
きれいに食べよう!

よく**あじ**味わって**うま**味
を感じよう!



1/24~1/30は
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治 22 年ごろ)

五色ごはん
栄養みそ汁
(大正 12 年ごろ)



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることにしました。

ミルク
トマトシチュー
(昭和 22 年ごろ)

コッパン・ミルク
クジラの竜田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和 25~30 年ごろ)



バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ
牛乳
フレンチサラダ
(昭和 40~50 年ごろ)

カレーライス
牛乳・塩もみ
ゆで卵
(昭和 51 年ごろ)



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。

令和8年 1月の予定献立表



松前町学校給食センター TEL 0139-42-2565

日	献立 ★牛乳は毎日つきます。	主な食べ物と体の中でのたらし			中学校・高校 エネルギーkcal たんぱくg
		血や肉や骨になる	体の調子を整える	エネルギーのもとになる	
		たんぱく質・無機質	ビタミン	炭水化物・脂質	
15 木	五目みそラーメン	ぶた肉	もやし 白菜 ねぎ にんじん 木耳 とうもろこし しょうが	ラーメン	780 kcal 31.6 g
	あげぎょうざ(3こ)	◇ぎょうざ		油	
	ラムネゼリー			◇ラムネゼリー	
16 金	ごはん			ごはん	701 kcal 28.9 g
	とうふのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	ねぎ		
	キャベツとぶた肉のみそ炒め	ぶた肉 みそ	キャベツ ピーマン にんじん しょうが	さとう 油	
	大根ともやしのおひたし	かつおぶし	大根 もやし		
19 月	ごはん			ごはん	808 kcal 25.9 g
	コンソメスープ		大根 にんじん 玉ねぎ とうもろこし		
	たわらがたメンチカツ	◇たわらがたメンチカツ		油	
20 火	ウィンナーケチャップ炒め	ウィンナー 大豆	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	バター	704 kcal 23.4 g
	たきこみごはん	とり肉 油あげ	にんじん たけのこ ごぼう まいだけ	ごはん こんにゃく	
	松前わかめのみそ汁	わかめ みそ	しいたけ ねぎ		
	春巻き	◇春巻き		油	
	ふき炒め煮	さつまあげ	ふき	こんにゃく さとう	
21 水	ごまなしミニフィッシュ	◇ごまなしミニフィッシュ			703 kcal 29.6 g
	ごはん			ごはん	
	ほうれん草のみそ汁	みそ	ほうれん草 にんじん ねぎ		
	五目厚焼き玉子	◇五目厚焼き玉子			
22 木	大豆とひじきの炒め煮	とり肉 大豆 油あげ ひじき ちくわ	しょうが にんじん	さとう 油	711 kcal 34.2 g
	あげパン			コッペパン 油 さとう	
	ひき肉スープ	ぶたひき肉 なた	にんじん ねぎ ほうれん草 木耳	かたくりこ	
	てりやきチキン	◇てりやきチキン			
23 金	青りんごゼリー			◇青りんごゼリー	762 kcal 27.9 g
	ごはん			ごはん	
	白菜と油あげのみそ汁	油あげ みそ	白菜 ねぎ		
	さけフライ・ソース	◇さけフライ		油	
26 月	しらたきのうま煮	ぶた肉	とうもろこし こまつな しょうが にんじん	しらたき さとう	769 kcal 33.3 g
	ごはん			ごはん	
	せんべい汁	とり肉	白菜 にんじん ごぼう しめじ しいたけ ねぎ	かやきせんべい	
	わかとりごまてりやき	◇わかとりごまてりやき			
27 火	煮和えっこ	とうふ	大根 にんじん ごぼう	油	874 kcal 36.4 g
	松前タコカレー	たこ ぎゅうにゅう	にんじん 玉ねぎ	ごはん じゃがいも バター	
	レモンバジルナゲット(2こ)	◇レモンバジルナゲット			
28 水	フルーツヨーグルト和え	ヨーグルト	パイナップル みかん	さとう	778 kcal 31.9 g
	ごはん			ごはん	
	石狩汁	さけ とうふ みそ	キャベツ 大根 にんじん ねぎ	こんにゃく	
29 木	十勝大豆コロッケ	◇十勝大豆コロッケ		油	748 kcal 33.1 g
	こんぶの油炒め	ぶた肉 こんぶ さつまあげ	にんじん	こんにゃく ごま さとう	
	スパゲッティアマトリチャーナ	ベーコン チーズ	玉ねぎ トマト	スパゲッティ オリーブ油	
30 金	シーフードサラダ	えび イカ	キャベツ きゅうり	オリーブ油 さとう	878 kcal 35.0 g
	ぶどうゼリー			◇ぶどうゼリー	
	ガパオライス	とりひき肉 大豆	玉ねぎ ピーマン パプリカ	ごはん さとう	
	ゲーンチュートタオフ(とうふのスープ)	◇肉だんご とうふ	白菜 にんじん 大根		エネルギー基準値 たんぱく質基準値
					830kcal 27~41.5g

ぜんごくがっこうきゅうしゅうかん 全国学校給食週間

1月24日から30日までは『全国学校給食週間』です。学校給食の意義や役割についての理解と関心を深め、学校給食のより一層の充実と発展を図ることを目的に行われています。今年度、松前町の『全国学校給食週間』では、地元食材を使った献立や郷土料理献立、さらに世界の料理献立と盛りだくさんな1週間になっています。

※献立は、材料の都合により、変更することもあります。あらかじめご了承ください。
 ※材料は、町内、近隣、北海道を中心とし、国産の品物を多く使用するようにしています。
 ※給食の魚には骨もありますので気を付けて食べて下さい。
 ※加工食品には、◇マークをつけています。

リクエスト給食について

1月15日…松城小学校①グループ、1月20日…小島小学校、1月22日…松城小学校④グループのリクエスト給食です。
 おいしくたのしくいただきます！

あけましておめでとうございます



冬休みが終わり、いよいよ3学期が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはより一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいとおもいます。

今年(ことし)はうま年!

うまのように野菜をたっぷり食べよう!

箸をうまく使いこなしてきれいに食べよう!

よく味わってうま味を感じよう!



1/24~1/30は「全国学校給食週間」です

日本の学校給食のあゆみ

学校給食の始まり

明治 22 (1889) 年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正 12 (1923) 年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり 焼き魚 漬物
(明治 22 年ごろ)

五色ごはん 栄養みそ汁
(大正 12 年ごろ)



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和 21 (1946) 年 12 月 24 日に LARA (アジア救援公認団体) から給食用物資の寄贈を受けて、翌 1 月に学校給食が再開されました。当初は 12 月 24 日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない 1 月 24 日からの 1 週間を「全国学校給食週間」とすることにしました。

ミルク トマトシチュー
(昭和 22 年ごろ)

コッパン・ミルク クジラの竜田揚げ せん切りキャベツ
(昭和 25~30 年ごろ)



バラエティー豊かな献立内容に

昭和 29 (1954) 年に「学校給食法」が成立したことで、実施体制が法的に整い、学校給食は教育活動として位置付けられるようになりました。主食はパンが中心でしたが、昭和 51 年に米飯(ご飯)が正式に導入されると、カレーライスや炊き込みご飯などが登場し、献立内容が充実していきました。

ミートスパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ
(昭和 40~50 年ごろ)

カレーライス 牛乳・塩もみ ゆで卵
(昭和 51 年ごろ)



このように、学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康な食生活を続けることができるように、学校給食は「教材」としての役割も担っています。