

給食だより

令和8年 1月号
北海道兩屯高等養護学校

1.2月の重点マナー 「食べ方」

- ・よくかんで食べる
- ・三角食べをする
- ・ひじをつかない など



毎年1月24日～1月30日は
学校給食について考え知るための…

学校給食週間です。

今月の栄養価（1ヶ月平均 / 目標値）
 カロリー（熱量） 749kcal / 820kcal
 たんぱく質 32.2g / 26.6～41.0g
 脂質 24.7g / 18.2～27.3g
 食塩 3.5g / 2.5g

学校ホームページに食育のページがあります。毎月の給食だよりや生徒の様子をのせたsyokustagram(ブログ)もありますので是非御覧ください。



www.uryuukoyo.hokkaido-c.ed.jp/?page_id=166

給食の歴史

日本最初の学校給食は、明治22年、山形県の小学校において子どもたちのためにお坊さんが昼食を作ったことから始まります。

その後、給食は戦争のために一時中断されていましたが、戦後の食糧難により子どもの栄養状態が悪化したことから再開することになりました。



日本最初の給食はおにぎりや焼鮭

給食がスタートして130年以上たちます。

現代の給食はより安心安全なものになり、使う食材や献立の種類がどんどん増え、日々進化し続けています。

私たちが多くの日本人は偏った栄養摂取（好き嫌いなど）、肥満・痩身や自身の健康について考えるべき課題がたくさんあります。



現代の給食は献立のバリエーションが豊富

学校給食は空腹を満たす栄養の摂取だけでなく、食に関する正しい知識とマナー・望ましい食習慣を学び身に付けるため重要な役割を担っています。

※使用食材や献立が変更になる場合があります。

19日(月) ・キーマカレー ・コーンサラダ ・はちみつレモンゼリー 896 kcal	20日(火) ・丸パン(くるみ会) ・ミルクスープ ・ママレードチキン ・白菜のツナ和え 735 kcal	21日(水) 縦割り給食 ・ごはん ・すまし汁 ・ほっけのごまみそ焼き ・切り干し大根の煮物 683 kcal	22日(木) ・味噌けんちんうどん ・ブロッコリーの和風サラダ ・黄桃 732 kcal	23日(金) ・ごはん ・みそ汁 ・厚揚げのそぼろ煮 ・のり和え 685 kcal
26日(月) ・ごはん ・中華スープ ・八宝菜 ・大根サラダ 681 kcal	27日(火) ・塩ラーメン ・揚げ焼売 ・バナナ 834 kcal	28日(水) ・〇〇おにぎり ・いも団子汁 ・ちくわのごま揚げ ・五目豆 みんなのおにぎりプロジェクト 000 kcal	29日(木) ・チリコンカンスパゲティ ・フレンチサラダ ・みかんゼリー 747 kcal	30日(金) お休み

～今月のおにぎりプロジェクト～

12月に生徒の皆さんと先生方に『一番好きな具』のアンケートをとりました。

今月は先生方に1番人気の具が登場します。来月は生徒の皆さんの一番好きな具です!

