



1月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る (赤) たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える (緑) カロテン、ビタミンCを多く含む	主に力や熱のもとになる (黄) 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)	献立のねらい	
9(木)	ごはん			米		658 23.2 285	・正月料理について知ろう 	
	牛乳	牛乳						
	ツナ入り厚焼き玉子	卵 かつお かつお節			油 砂糖 でん粉			醤油 酢 みりん かつおだし 塩
	なます		大根 人参		砂糖			酢 塩
10(金)	筑前煮	鶏肉	しょうが 人参 ごぼう れんこん しいたけ こんにゃく いんげん		油 じゃがいも 砂糖	酒 醤油 みりん かつおの素	689 25.2 363 ・骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな？(型抜きチーズ)	
	ごはん			米				
	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 トマト りんご		油 じゃがいも	こしょう 赤ワイン 中濃ソース チャップルー フィッシュカサシ		
	牛乳	牛乳						
14(火)	海藻サラダ	わかめ とさかのり 茎わかめ 赤つのまためかぶ	緑豆もやし とうもろこし 白きくらげ			ドレッシング	703 27.0 285 ・彩りを楽しもう	
	型抜きチーズ	チーズ						
	ソフトめん				ソフトめん			
	ミートソース	牛肉 豚肉	玉ねぎ しょうが にんにく 人参 グリンピース トマト		油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン しょうが 中濃ソース トマトチャップルー とんこつスープ チャップルーの素		
15(水)	大根サラダ	ツナ	大根 とうもろこし			ドレッシング	659 28.0 348 ・中華料理を味わおう	
	フライドポテト				じゃがいも 油	塩 こしょう		
	ごはん			米				
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しょうが にんにく 人参 緑豆もやし チンゲン菜		油 でん粉 ごま油	酒 中華ソースの素 醤油 塩 こしょう		
16(木)	バンサンスー	ハム	キャベツ きくらげ		はるさめ	ドレッシング	563 24.8 404 ・骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな？(ヨーグルト、味付け煮干し)	
	しゅうまい	豚肉	玉ねぎ しょうが		パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	塩		
	背割りのロールパン				パン			
	焼きそば	豚肉	緑豆もやし 人参 キャベツ		油 むしめん	塩 こしょう コツムスビの素 やきそばソース		
17(金)	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	パイナップル みかん		砂糖		673 24.5 412 ・よくかんで食べよう 	
	味付け煮干し	いわし			砂糖			
	ごはん			米				
	じゃじゃ揚げ	ちりめん干し 大豆 ウィナー			じゃがいも でん粉 ごま油 砂糖	醤油 酒		
20(月)	おかかあえ	かつお節	キャベツ 小松菜 人参			酒 醤油	736 26.9 370 ・給食の味付けのひみつは何かな？(香りごま油：マーボー豆腐)	
	きのこ汁	豆腐	大根 しめじ えのきだけ			醤油 塩 酒 かつおの素		
	マーボー豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ 人参 玉ねぎ 根深ねぎ		油 砂糖 ごま油 小麦粉	醤油 中華ソースの素 アスターソース トリガツヤ		
	ナムル		ほうれん草 人参 大豆もやし			ドレッシング		
21(火)	春巻き		キャベツ 人参 玉ねぎ だけのこ		油 はるさめ 砂糖 小麦粉	醤油 アスターソース 塩	570 19.8 303 ・血液をつくる食べ物は何かな？(あさり) 	
	ごはん			米				
	あさりの佃煮	あさり	しょうが		砂糖	醤油		
	牛乳	牛乳						
22(水)	ツナじゃが	ツナ	人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん		じゃがいも 砂糖	みりん 醤油	627 27.7 390 ・ふるさと給食 ・地産地消(豚肉、大根、小松菜、もやし、納豆) 	
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり			ゆかり粉 塩		
	ごはん			米				
	大根のそぼろ煮	豚肉 生揚げ	人参 しいたけ 大根 枝豆		砂糖 でん粉	酒 薄口醤油 みりん かつおの素		
23(木)	磯香あえ	のり	小松菜 緑豆もやし			醤油 酒	577 24.4 377 ・冬野菜を味わおう(小かぶ、ブロッコリー、カリフラワー) 	
	納豆	大豆				外		
	食パン				パン			
	牛乳	牛乳						
23(木)	冬野菜のクリームシチュー	鶏肉 白いんげん豆 牛乳	玉ねぎ 人参 小かぶ ブロッコリー カリフラワー		油 じゃがいも	白ワイン 塩 こしょう スープストック ルー とりがらすープ		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし			ドレッシング		
	パイナップル缶		パイナップル		砂糖			



1月 給食献立表

両河内学校給食センター

小学校

日(曜)	献立	主に体を作る (赤)	主に体の調子を整える (緑)	主に力や熱のもとになる (黄)	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg)	献立のねらい
24 (金)	ごはん	たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる		617 23.0 336	<ul style="list-style-type: none"> ・全国学校給食週間 ・昔の給食について知ろう
	牛乳	牛乳	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂肪を多く含む			
	さばの塩焼き	さば	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂肪を多く含む	塩 酒		
	白菜の塩こんぶあえ	塩昆布	白菜 きゅうり	ごま	塩		
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	大根 人参 しいたけ 根深ねぎ	ごま油	かつおの素 酒 mirin 塩		
27 (月)	ごはん	たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる		622 22.5 393	<ul style="list-style-type: none"> ・全国学校給食週間 ・家康公献立
	牛乳	牛乳	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂肪を多く含む			
	黒はんぺんの茶揚げ	黒はんぺん	緑茶	小麦粉 油			
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 人参 枝豆	砂糖	醤油 mirin かつおの素		
	みそ汁	豆腐 みそ	なめこ 玉ねぎ		かつおの素		
28 (火)	ごはん	たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる		595 21.1 365	<ul style="list-style-type: none"> ・全国学校給食週間 ・昔の料理を知ろう (すいとん)
	牛乳	牛乳	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂肪を多く含む			
	てりやきハンバーグ	鶏肉	玉ねぎ	パン粉 油 砂糖 でん粉	醤油 塩 赤いり mirin 酒		
	こんにゃくサラダ		キャベツ ほうれん草 こんにゃく		ドレッシング		
	すいとん	煮干し 油揚げ	人参 白菜	小麦粉 でん粉	薄口醤油 酒 塩 かつおの素		
29 (水)	中華めん			中華めん		550 26.6 321	<ul style="list-style-type: none"> ・全国学校給食週間 ・旬の食べ物はどれかな? (冬:白菜、大根、ほんかん)
	八宝めん	豚肉 いか なた	しょうが にんにく 人参 きくらげ とうもろこし 白菜 チンゲン菜	油 でん粉 ごま油	塩 こしょう 醤油 中華スープの素 オイスターソース とんこつスープ		
	牛乳	牛乳					
	大根ときゅうりの中華漬け	大根 きゅうり		砂糖 ごま油	酢 醤油		
	ぼんかん		ぼんかん				
30 (木)	ごはん	たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる		638 23.8 362	<ul style="list-style-type: none"> ・全国学校給食週間 ・ふるさと給食 (静岡おでん)
	牛乳	牛乳	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂肪を多く含む			
	静岡おでん	豚もつ 昆布 黒はんぺん すじほこ とうもろこし おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	醤油 mirin かつおの素		
	ごまあえ		小松菜 緑豆もやし 人参	砂糖 ごま	醤油		
	たいやき	小豆		砂糖 小麦粉 米粉 とうもろこし粉 油	塩		
31 (金)	ごはん	たんぱく質、無機質を多く含む	主に体の調子を整える	主に力や熱のもとになる		656 18.2 359	<ul style="list-style-type: none"> ・おなかをきれいにする食べ物は何かな? (キャベツ、れんこん、ひじき、しめじ)
	牛乳	牛乳	カロテン、ビタミンCを多く含む	炭水化物、脂肪を多く含む			
	さばコロッケ	さば みそ		じゃがいも 砂糖 油 ファットスプレッド 小麦粉 でん粉 パン粉	醤油 塩 こしょう		
	ひじきごまネーズ	ツナ ひじき	キャベツ れんこん	ごま	醤油 ネーズ		
	のっぺい汁	豆腐	人参 しめじ 根深ねぎ	里芋 でん粉	薄口醤油 塩 酒 かつおの素		

※パンの製造過程で、くるみ、卵、落花生、アーモンド、オレンジ、ごま、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、りんご、ゼラチンが混入する可能性があります。
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。
 ※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※食材の使用については今後更に安全確認に努めていきます。

※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。
 ※少年写真新聞社・全国学校給食協会のイラストを使用しています。
 ※学校給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。
 ※記載されている栄養価は3、4年生の数値です。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしたいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

今年巳(へび)年!

へびは、食べる時に獲物を丸のみしますが、皆さんは、よくかむことを意識して味わって食べましょう。



新年あけましておめでとうございます。今年度も、残すところあと3か月となりました。引き続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思ひます。本年もよろしくお祈り致します。

