



# 1月 給食献立表

両河内学校給食センター

中学校

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		816 27.6 301	<ul style="list-style-type: none"> <li>・正月料理について知ろう</li> </ul>	
	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	838 29.4 377	<ul style="list-style-type: none"> <li>・骨や歯を丈夫にする食べ物は何かな？ (型抜きチーズ)</li> </ul>	
	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
	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
14(火)	型抜きチーズ	チーズ				852 32.1 296	<ul style="list-style-type: none"> <li>・彩りを楽しもう</li> </ul>	
	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
	大根サラダ	ツナ	大根 とうもろこし					ドレッシング
15(水)	フライドポテト			じゃがいも 油	塩 しょうが	793 32.4 370	<ul style="list-style-type: none"> <li>・中華料理を味わおう</li> </ul>	
	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 しょうが
	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
16(木)	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	730 30.2 440	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>	
	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 しょうが コシカブの素 やきそばソース
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	パイナップル みかん		砂糖			
17(金)	味付け煮干し	いわし		砂糖		829 28.9 447	<ul style="list-style-type: none"> <li>・よくかんで食べよう</li> </ul>	
	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
	おかかあえ	かつお節	キャベツ 小松菜 人参					酒 醤油
20(月)	きのこ汁	豆腐	大根 しめじ えのきだけ			884 31.6 397	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>	
	ごはん			米				
	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	706 23.3 319	<ul style="list-style-type: none"> <li>・血液をつくる食べ物は何かな？ (あさり)</li> </ul>	
	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	800 34.9 437	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ふるさと給食</li> <li>・地産地消 (豚肉、大根、小松菜、もやし、納豆)</li> </ul>	
	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり					みりん 醤油
	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			698 28.9 411	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冬野菜を味わおう (小かぶ、ブロッコリー、カリフラワー)</li> </ul>	
	納豆	大豆						醤油 酒
	食パン				パン			
	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 しょうが スープストック ルー とりがらすープ
23(木)	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

中学校

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
24 (金)	ごはん			米		764 26.9 360	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全国学校給食週間</li> <li>・昔の給食について知ろう</li> </ul>
	牛乳	牛乳					
	さばの塩焼き	さば			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			米		779 27.7 434	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全国学校給食週間</li> <li>・家康公献立</li> </ul>
	牛乳	牛乳					
	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			米		758 26.2 409	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全国学校給食週間</li> <li>・昔の料理を知ろう (すいとん)</li> </ul>
	牛乳	牛乳					
	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		675 31.9 342	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全国学校給食週間</li> <li>・旬の食べ物はどれかな? (冬:白菜、大根、ほんかん)</li> </ul>
	八宝めん	豚肉 いか なたと	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			米		774 27.5 390	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全国学校給食週間</li> <li>・ふるさと給食 (静岡おでん)</li> </ul>
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	豚もつ 昆布 黒はんぺん すじほこ とうすら卵 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			米		789 21.5 385	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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)</li> </ul>
	牛乳	牛乳					
	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 マネーズ		
	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。

## 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。

## 今年は巳(へび)年!

へびは、食べるとき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。本年もよろしくお願い致します。

