



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"> ・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	838 29.4 377	<ul style="list-style-type: none"> ・骨や歯を丈夫にする食べ物は何か？ (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			852 32.1 296	<ul style="list-style-type: none"> ・彩りを楽しもう 	
	型抜きチーズ	チーズ						ドレッシング
	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			793 32.4 370	<ul style="list-style-type: none"> ・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	730 30.2 440	<ul style="list-style-type: none"> ・骨や歯を丈夫にする食べ物は何か？ (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			
	やきそば	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	829 28.9 447	<ul style="list-style-type: none"> ・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			884 31.6 397	<ul style="list-style-type: none"> ・給食の味付けのひみつは何か？ (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	706 23.3 319	<ul style="list-style-type: none"> ・血液をつくる食べ物は何かな？ (あさり) 	
	あさりの佃煮	あさり	しょうが		砂糖			醤油
	ごはん			米				
	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
22 (水)	ゆかりあえ		キャベツ きゅうり			800 34.9 437	<ul style="list-style-type: none"> ・ふるさと給食 ・地産地消 (豚肉、大根、小松菜、もやし、納豆) 	
	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
	磯香あえ	のり	小松菜 緑豆もやし					醤油 酒
23 (木)	納豆	大豆				698 28.9 411	<ul style="list-style-type: none"> ・冬野菜を味わおう (小かぶ、ブロッコリー、カリフラワー) 	
	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 こしょう スープストック ルー とりがらすープ
	パイナップル缶		キャベツ きゅうり とうもろこし					ドレッシング



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"> ・全国学校給食週間 ・昔の給食について知ろう
	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 みりん 塩		
27 (月)	ごはん			米		779 27.7 434	<ul style="list-style-type: none"> ・全国学校給食週間 ・家康公献立
	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 みりん 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"> ・全国学校給食週間 ・昔の料理を知ろう (すいとん)
	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"> ・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			米		774 27.5 390	<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					
	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 みりん 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"> ・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					
	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		
	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てほしいと思います。

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。

