



1月 家庭配付用献立表



両河内学校給食センター

中学校

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一口メモ
8 (木)	米飯			米		782 28.5 326 1.7	 ・正月料理について知ろう
	牛乳	牛乳					
	筑前煮	鶏肉	しょうが にんじん 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 かつおだし		
	なます		大根 にんじん	砂糖 ごま	酢 塩		
	厚焼卵	鶏卵		砂糖 油 でんぷん	酢 みりん かつおだし 醤油 塩		
	味付黒豆	黒大豆		砂糖	塩		
9 (金)	米飯			米		903 33.6 417 2.6	・外国の料理を知ろう (中国：麻婆豆腐)
	牛乳	牛乳					
	麻婆豆腐	鶏肉 豚肉 豆腐	しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ 根深ねぎ	油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん	醤油 中華スープの素 テンメンジャン トウバンジャン オイスターソース		
	バンバンジー	鶏肉	きゅうり キャベツ	油	棒々鶏ドレッシング 塩 醤油		
	春巻	豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	油 春雨 でんぷん 小麦粉 砂糖 米粉 ショートニング	醤油 ポークフィヨン 塩		
13 (火)	食パン			パン		763 28.0 394 3.0	・季節の食べ物を食べよう (ブロッコリー、カリ フラワー、白菜)
	牛乳	牛乳					
	冬野菜のクリームシチュー	鶏肉 白いんげん 牛乳	たまねぎ にんじん 白菜 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 とりがらスープ ルウ		
	コーンサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし		和風ドレッシング		
	パインアップル缶		パインアップル	砂糖			
	いちごジャム		いちご	砂糖			
14 (水)	米飯			米		720 25.1 353 2.3	・魚を食べよう (さば)
	牛乳	牛乳					
	さばの塩焼き	さば			酒		
	小かぶの甘酢漬け		小かぶ	砂糖	酢 塩		
	みそけんちん汁	豆腐 みそ	大根 にんじん しいたけ 根深ねぎ	ごま油	かつおだし 酒 みりん 塩		
15 (木)	麦ごはん			麦 米		800 28.4 619 2.8	・風邪に負けない食べ 物を食べよう (にんじん、たまね ぎ、じゃがいも)
	牛乳	牛乳					
	ボークカレー	豚肉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん 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 チャツネ カレー粉 ルウ フィッシュカルシウム		
	こんにゃくサラダ		キャベツ ほうれん草 こんにゃく		青じそドレッシング		
	ヨーグルト	ヨーグルト		砂糖			
16 (金)	ソフトめん			ソフトめん		790 30.9 368 2.4	・彩りを楽しもう
	牛乳	牛乳					
	ミートソース	牛肉 豚肉	たまねぎ しょうが にんにく にんじん グリーンピース トマト	油 砂糖 小麦粉 バター 生クリーム	赤ワイン こしょう 中濃ソース チャツネ とんこつスープ コンソメスープの素 トマトケチャップ フィッシュカルシウム		
	グリーンサラダ		キャベツ きゅうり いんげん		イタリアンドレッシング		
	フライドポテト			じゃがいも 油	塩 こしょう		
19 (月)	米飯			米		742 31.5 393 2.2	・カルシウムをとろう (生揚げ、小松菜、納 豆)
	牛乳	牛乳					
	大根のそぼろ煮	豚肉 生揚げ	にんじん たけのこ しいたけ 大根 枝豆	砂糖 でんぷん	酒 薄口醤油 みりん かつおだし		
	小松菜の磯香和え	のり	小松菜 キャベツ		醤油 かつおだし		
	納豆	納豆			たれ からし		
20 (火)	米飯			米		750 31.4 399 1.9	・中華料理を味わおう
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しょうが にんにく もやし にんじん チンゲンサイ	油 でんぷん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	パンサンスー	ハム	キャベツ きくらげ	春雨	棒々鶏ドレッシング		
	しゅうまい	豚肉	たまねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	塩		
21 (水)	米飯			米		811 29.5 433 2.7	・外国の料理を知ろう (韓国：ナムル)
	牛乳	牛乳					
	ヤンニョムチキン	鶏肉		でんぷん 小麦粉 油 砂糖	酒 塩 こしょう 醤油 コチジャン みりん フィッシュカルシウム トマトケチャップ		
	ナムル		ほうれん草 にんじん もやし		ナムルドレッシング		
	卵スープ	ベーコン 豆腐 鶏卵	えのきたけ 根深ねぎ	でんぷん	コンソメスープの素 こしょう 塩		



1月 家庭配付用献立表



両河内学校給食センター

中学校

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	主にエネルギーになる 炭水化物、脂質を多く含む	調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) カルシウム (mg) 食塩 (g)	一〇メモ
22 (木)	背割りロールパン			パン			
	牛乳	牛乳					
	やきそば	豚肉	もやし にんじん キャベツ	油 むしめん	塩 こしょう 焼きそばソース コンソメスープの素	837 32.0 453 3.3	・静岡の食べ物を知ろう (レッドオーレ)
	ヨーグルト和え	ヨーグルト	パインアップル みかん	砂糖			
	レッドオーレ		レッドオーレ				
23 (金)	スティックチーズ	チーズ					
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	まぐろの二色丼	まぐろ油漬け 鶏卵	しょうが グリンピース	砂糖 油	醤油 酒 みりん 酢 塩 かつお節	738 30.7 380 2.6	・全国学校給食週間 (すいとん)
	野菜のごま和え		ほうれん草 にんじん もやし	砂糖 ごま	醤油		
26 (月)	すいとん 1	かえり煮干し 油揚げ	にんじん 白菜	小麦粉 でんぷん	薄口醤油 酒 塩 かつおだし		
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	黒はんぺんの磯辺揚げ	黒はんぺん 青のり粉		小麦粉 油	フィッシュカルシウム	754 27.2 488 2.5	・全国学校給食週間 (黒はんぺんの磯辺揚げ)
	切干大根の煮物	油揚げ	切干大根 にんじん こんにゃく	砂糖	醤油 みりん かつおだし		
27 (火)	実だくさん汁	豚肉 豆腐 みそ	にんじん 大根 しめじ 小松菜 根深ねぎ		かつおだし		
	食パン			パン			
	牛乳	牛乳					
	ポークビーンズ	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト	油 じゃがいも 砂糖 でんぷん 生クリーム	塩 こしょう チャツネ スープストック 赤ワイン トマトケチャップ ウスターソース	752 33.2 354 2.8	・全国学校給食週間 (ぼんかん、有機野菜：にんじん)
	ツナとコーンのサラダ	まぐろ油漬け	キャベツ とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ			
28 (水)	ぼんかん	ぼんかん					
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	豚もつ 昆布 黒はんぺん すじ餅 うずら卵 おでん粉	こんにゃく 大根	じゃがいも	醤油 みりん かつおだし	740 27.2 356 2.6	・全国学校給食週間 (環境にやさしいお茶 クリーム大福)
	野菜のアーモンド和え		キャベツ ほうれん草 もやし	アーモンド 砂糖	醤油		
29 (木)	環境にやさしい お茶クリーム大福	白いんげん豆 乳製品 練乳	茶	砂糖 もち粉 上新粉 油			
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	さばコロッケ	さば みそ		じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉 ファットスプレッド でんぷん 油	醤油 塩 こしょう	754 21.4 399 2.4	・全国学校給食週間 (さばコロッケ)
	ひじき胡麻ネーズ	まぐろ油漬け ひじき	キャベツ れんこん	ごま ノンエッグマヨネーズ	醤油		
30 (金)	白菜スープ	ベーコン	にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ	春雨 でんぷん	塩 こしょう 醤油 スープストック とりがらスープ		
	野菜わかめふりかけ				野菜わかめふりかけ		
	中華めん			中華めん			
	牛乳	牛乳					
	八宝めん	豚肉 いか なんと	しょうが にんにく にんじん きくらげ 白菜 チンゲンサイ	油 でんぷん 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	713 31.4 332 3.4	・風邪に負けない食べ 物を食べよう (にんじん、白菜、チ ンゲン菜、大根)
31 (土)	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		
	ももまん	小豆 寒天		小麦粉 砂糖 ラード 油	塩		

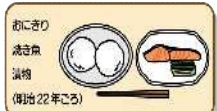
※パンの製造過程で卵、ごま、大豆、りんごが混入する可能性があります。
 ※米飯の製造過程で、小麦、大豆が混入する可能性があります。
 ※めん類の製造過程でそば、卵が混入する可能性があります。
 ※食材の使用については安全確認に努めていきます。
 ※物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

※少年写真新聞社・全国学校給食協会・学校給食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。
 ※家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。
 詳細な内容が必要な場合は、詳細献立表を確認してください。

日本の学校給食のあゆみ

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、健康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。

学校給食の始まり



支援物資による学校給食の再開



バラエティー豊かな献立内容に

