



1月 家庭配付用献立表



両河内学校給食センター

小学校

日 (曜)	献立	主に体を作る たんぱく質、無機質を 多く含む	主に体の調子を整える カルテン、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			657 24.8 310 1.4
	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 ジャガイモ 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 でんぶん	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			784 29.5 386 2.4
	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 でんぶん	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		
	パンパンジー	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 でんぶん 小麦粉 砂糖 米粉 ショートニング	醤油 ポークフイヨン 塩		
13 (火)	食パン			パン			641 23.8 364 2.4
	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 ジャガイモ	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			
14 (水)	いちごジャム		いちご	砂糖			606 21.7 332 2.0
	米飯			米			
	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		
15 (木)	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		681 24.6 592 2.3
	麦ごはん			麦 米			
	牛乳	牛乳					
	ポークカレー	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 ジャガイモ	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		
16 (金)	ヨーグルト	ヨーグルト		砂糖			648 26.1 346 1.9
	ソフトめん			ソフトめん			
	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		
19 (月)	フライドポテト			じゃがいも 油	塩 こしょう		598 25.2 354 1.9
	米飯			米			
	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 でんぶん	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		
20 (火)	納豆	納豆			たれ		646 27.7 373 1.7
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	豆腐と豚肉の旨煮	豚肉 豆腐	しょうが にんにく もしや にんじん チンゲンサイ	油 でんぶん ごま油	酒 中華スープの素 醤油 塩 こしょう		
	パンサンダー	ハム	キャベツ きくらげ	春雨	棒々鶏ドレッシング		
21 (水)	しゅうまい	豚肉	たまねぎ しょうが	パン粉 でんぶん 砂糖 小麦粉	塩		689 25.4 401 2.3
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	ヤンニョムチキン	鶏肉		でんぶん 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 もしや	ナムルドレッシング		
	卵スープ	ベーコン 豆腐 鶏卵	えのきだけ 根深ねぎ	でんぶん	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

小学校

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 カルテン、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
22 (木)	背割りロールパン			パン			621 24.0 353 2.3
	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		
	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)	米飯			米			623 26.5 354 1.9
	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 醋 塩 かつお節		
	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		
	すいとん	1 かえり煮干し 油揚げ	にんじん 白菜	小麦粉 でんぶん	薄口醤油 酒 塩 かつおだし		
26 (月)	米飯			米			605 22.0 426 2.0
	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		
	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		
	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		
27 (火)	食パン			パン			627 28.1 331 2.2
	牛乳	牛乳					
	環境おうえん 給食	豚肉 大豆	たまねぎ にんじん トマト	油 ジャガイモ 砂糖 でんぶん 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		
	ポークピーンズ						
	ツナとコーンのサラダ						
28 (水)	ほんかん		ほんかん				635 23.9 338 2.0
	米飯			米			
	牛乳	牛乳					
	静岡おでん	豚もつ 昆布 黒はんぺん すじ鉤 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		
	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			622 18.2 378 1.9
	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 ファットスフレッド でんぶん 油	醤油 塩 こしょう		
	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	ペーコン	にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ	春雨 でんぶん	塩 こしょう 醤油 スープストック とりがらスープ		591 26.2 313 2.9
	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 なると	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 でんぶん 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		
	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。

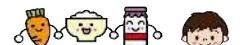
※家庭配付用献立表には、すべての食材は記載されていません。

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。

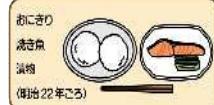
※表記されている栄養価は3・4年生の数値です。

日本の学校給食のあゆみ

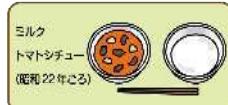
学校給食の内容は時代とともに変化していますが、いつの時代も変わらずに、「子どもたちが飢えることなく、おいしく食べて、健やかに成長できるように」といった願いが込められています。現代では、大人になっても自分自身で考えて健康的な食生活を続けることができるよう、学校給食は「教材」としての役割も担っています。



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

