



# 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		657 24.8 310 1.4	 ・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		784 29.5 386 2.4	 ・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		641 23.8 364 2.4	 ・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		606 21.7 332 2.0	 ・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		681 24.6 592 2.3	 ・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		648 26.1 346 1.9	 ・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		598 25.2 354 1.9	 ・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		
20 (火)	米飯			米		646 27.7 373 1.7	 ・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		689 25.4 401 2.3	 ・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

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)	一ロメモ
22 (木)	背割りロールパン 牛乳 やきそば ヨーグルト和え レッドオーレ	牛乳 豚肉 ヨーグルト	もやし にんじん キャベツ パインアップル みかん レッドオーレ	パン 油 むしめん 砂糖	塩 こしょう 焼きそばソース コンソメスープの素	621 24.0 353 2.3	・静岡の食べ物を知ろう (レッドオーレ)
23 (金)	米飯 牛乳 まぐろの二色丼 野菜のごま和え すいとん	牛乳 まぐろ油漬 鶏卵 かえり煮干し 油揚げ	しょうが グリンピース ほうれん草 にんじん もやし にんじん 白菜	米 砂糖 油 砂糖 ごま 小麦粉 でんぷん	醤油 酒 みりん 酢 塩 かつお節 醤油 薄口醤油 酒 塩 かつおだし	623 26.5 354 1.9	・全国学校給食週間 (すいとん)
26 (月)	米飯 牛乳 黒はんぺんの磯辺揚げ 切干大根の煮物 実だくさん汁	牛乳 黒はんぺん 青のり粉 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	切干大根 にんじん こんにゃく にんじん 大根 しめじ 小松菜 根深ねぎ	米 小麦粉 油 砂糖 砂糖	フィッシュカルシウム 醤油 みりん かつおだし かつおだし	605 22.0 426 2.0	・全国学校給食週間 (黒はんぺんの磯辺揚げ)
27 (火)	食パン 牛乳 ポークビーンズ ツナとコーンのサラダ ぼんかん	牛乳 豚肉 大豆 まぐろ油漬	たまねぎ にんじん トマト キャベツ とうもろこし ぼんかん	パン 油 じゃがいも 砂糖 でんぷん 生クリーム ノンエッグマヨネーズ	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	627 28.1 331 2.2	・全国学校給食週間 (ぼんかん、有機野菜：にんじん)
28 (水)	米飯 牛乳 静岡おでん 野菜のアーモンド和え 環境にやさしい お茶クリーム大福	牛乳 豚もつ 昆布 黒はんぺん すじ針 うすら卵 おでん粉 白いんげん豆 乳製品 練乳	こんにゃく 大根 キャベツ ほうれん草 もやし 茶	米 じゃがいも アーモンド 砂糖 砂糖 もち粉 上新粉 油	醤油 みりん かつおだし 醤油 醤油	635 23.9 338 2.0	・全国学校給食週間 (環境にやさしいお茶 クリーム大福)
29 (木)	米飯 牛乳 さばコロッケ ひじき胡麻ネーズ 白菜スープ 野菜わかめふりかけ	牛乳 さば みそ まぐろ油漬 ひじき ベーコン	キャベツ れんこん にんじん 白菜 チンゲンサイ 根深ねぎ	米 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 ごま ノンエッグマヨネーズ 春雨 でんぷん	醤油 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 醤油 スープストック とりがらスープ	622 18.2 378 1.9	・全国学校給食週間 (さばコロッケ)
30 (金)	中華めん 牛乳 八宝めん 大根ときゅうりの中華漬け ももまん	牛乳 豚肉 いか なんと 小豆 寒天	しょうが にんにく にんじん きくらげ 白菜 チンゲンサイ 大根 きゅうり	中華めん 油 でんぷん ごま油 砂糖 ごま油 小麦粉 砂糖 ラード 油	塩 こしょう 醤油 中華スープの素 オイスターソース どんこスープ 酢 醤油 塩	591 26.2 313 2.9	・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)

※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

