

| 日・曜 | 10日(水) | | | 11日(木) | | | 12日(金) | | | 15日(月) | | | 16日(火) | | | 17日(水) | | | 18日(木) | | | 19日(金) | | | 22日(月) | | | 23日(火) | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|----|----------------|-----------------------------------|-----|---------------|--|----|-------------|--------------------------------|-----|-------------|--|----|-------------|----------------------------------|----|-----------|--|----|------------|-------------------------------|----|-------------|------------------------------|----|------------|---|----|------------|------|---|-----------|------|---|
| 献立名 | ごはん 牛乳 ぶりカツ 大根なます 筑前煮 | | | 煮込みチャーハン 牛乳 揚げギョーザ 春雨スープ | | | コッペパン 大豆チョコ 牛乳 オムレツ 肉団子と野菜のうま煮 | | | 煮込み五目飯 牛乳 鶏の天ぷら そうめん汁 | | | 味付パン 牛乳 てりやきハンバーグ ゆでブロッコリー ミネストローネ | | | ツナフレーク丼 牛乳 切干大根のサラダ みそ汁 | | | ごはん 牛乳 さば竜田揚げ キャベツのゆかり和え 里芋のうま煮 つけもの(大和まな) アセロラゼリー | | | 揚げパン 牛乳 つくね串 鶏ごぼうスープ | | | ごはん 牛乳 シューマイ マーボー豆腐 | | | 米粉パン コーヒー牛乳 フランクフルトのケチャップ炒め 白菜のクリーム煮 | | | | | | | |
| | 米 | 70 | 黄 | あつという米 | 50 | 黄 | * 規格パン | 1個 | 黄 | あつという米 | 50 | 黄 | * 味付パン | 1個 | 黄 | 米 | 70 | 黄 | 米 | 70 | 黄 | * 規格パン | 1個 | 黄 | 米 | 70 | 黄 | * 米粉パン | 1個 | 黄 | | | | | |
| 材料名および使用量 (g) | * 牛乳 | 1本 | 赤 | もち玄米 | 15 | 黄 | * 大豆チョコ | 1袋 | 黄 | アルファ化もち米 | 15 | 黄 | * 牛乳 | 1本 | 赤 | ツナ油漬 | 15 | 赤 | * 牛乳 | 1本 | 赤 | 油 | 3 | 黄 | * 牛乳 | 1本 | 赤 | * 牛乳 | 1本 | 赤 | | | | | |
| | * (冷)ぶりカツ | 1個 | 赤 | 水 | 110 | | * 牛乳 | 1本 | 赤 | 水 | 115 | | (冷)ハンバーグ | 1個 | 赤 | ツナ水煮 | 15 | 赤 | * (冷)さば竜田揚げ | 1個 | 赤 | きなこ | 7 | 赤 | * (冷)肉シューマイ | 2個 | 赤 | * (冷)肉シューマイ | 2個 | 赤 | | | | | |
| 油 | 4 | 黄 | * (冷)焼豚 | 20 | 赤 | * (冷)プレーンオムレツ | 1個 | 赤 | 鶏肉 | 15 | 赤 | さとう | 1.5 | 黄 | まいたけ | 10 | 緑 | 油 | 3 | 黄 | さとう | 3 | 黄 | (冷)カット豆腐 | 75 | 赤 | 油 | 3 | 黄 | チキンフランクカット | 40 | 赤 | | | |
| 切干大根 | 5 | 緑 | にんじん | 15 | 緑 | トマトケチャップ | 6 | 緑 | にんじん | 10 | 緑 | * しょうゆ(濃口) | 3 | | 高野豆腐 細切 | 3 | 赤 | キャベツ | 30 | 緑 | 湯 | 0 | | * 牛乳 | 1本 | 赤 | 豚ひき肉 | 15 | 赤 | にんにく | 0.3 | 緑 | たまねぎ | 20 | 緑 |
| にんじん | 5 | 緑 | ねぎ | 5 | 緑 | (冷)ミートボール | 25 | 赤 | (冷)スクールちくわ | 10 | 赤 | みりん(本みりん) | 3 | | ねぎ | 5 | 緑 | ゆかり(乾) | 0.6 | 緑 | * (冷)つくね串 | 2本 | 赤 | ごま油 | 0.5 | 黄 | にんにく | 0.3 | 緑 | 油 | 0.5 | 黄 | トマトケチャップ | 4 | 緑 |
| さとう | 5 | 黄 | ねぎ(葉ねぎ) | 5 | 緑 | はくさい | 40 | 緑 | ごぼう(さががき) | 10 | 緑 | 水 | 6 | | * しょうゆ(濃口) | 1.5 | | ゆかり(乾) | 0.6 | 緑 | * (冷)つくね串 | 2本 | 赤 | たまねぎ | 20 | 緑 | ウスターソース | 1 | 黄 | ウスターソース | 1 | 黄 | たまねぎ | 20 | 緑 |
| 酢 | 6 | | * 中華スープの素 | 1.8 | | たまねぎ | 30 | 緑 | こんにやく(突き) | 10 | 黄 | でんぶん | 0.3 | 黄 | みりん(本みりん) | 2 | | 里芋 | 60 | 黄 | 鶏肉 | 20 | 赤 | 鶏肉 | 20 | 赤 | たまねぎ | 20 | 緑 | にんじん | 10 | 緑 | * チキンコンソメ | 0.3 | |
| 塩 | 少々 | | 油 | 0.5 | 黄 | にんじん | 15 | 緑 | 酒 | 1 | | (冷)ブロッコリー | 30 | 緑 | 酒 | 2 | | 豚肉 | 12 | 赤 | (冷)カット豆腐 | 20 | 赤 | ごま油 | 0.5 | 黄 | 厚揚げ | 20 | 赤 | たまねぎ | 20 | 緑 | たまねぎ | 20 | 緑 |
| 鶏肉 | 15 | 赤 | 塩 | 0.07 | | たけのこ水煮 | 20 | 緑 | * しょうゆ(うす口) | 5 | | (冷)チキンウィンナー | 10 | 赤 | 塩 | 0.3 | | にんじん | 20 | 緑 | 鶏肉 | 20 | 赤 | ごぼう(さががき) | 10 | 緑 | にんじん | 10 | 緑 | たけのこ水煮 | 15 | 緑 | 鶏肉 | 20 | 赤 |
| にんじん | 20 | 緑 | こしょう | 0.03 | | 干しいたけ | 1 | 緑 | * 牛乳 | 1本 | 赤 | たまねぎ | 30 | 緑 | ごま油 | 0.5 | 黄 | にんじん | 20 | 緑 | (冷)カット豆腐 | 20 | 赤 | にんじん | 10 | 緑 | 干しいたけ | 1 | 緑 | 干しいたけ | 1 | 緑 | はくさい | 60 | 緑 |
| たけのこ水煮 | 25 | 緑 | * (冷)スクランブルエッグ | 20 | 赤 | * 中華スープの素 | 0.5 | | * (冷)鶏天ぷら | 1個 | 赤 | にんじん | 10 | 緑 | * 牛乳 | 1本 | 赤 | 切干大根 | 5 | 緑 | こんにやく(板) | 20 | 黄 | さとう | 3 | 黄 | にんじん | 10 | 緑 | ねぎ | 3 | 緑 | にんじん | 10 | 緑 |
| ごぼう | 25 | 緑 | * 牛乳 | 1本 | 赤 | * しょうゆ(うす口) | 2 | | 油 | 3 | 黄 | (冷)スイートコーン | 10 | 緑 | 切干大根 | 5 | 緑 | さとう | 3 | 黄 | さとう | 3 | 黄 | チンゲン菜 | 5 | 緑 | トウバンジャン | 0.5 | | トウバンジャン | 0.5 | | (冷)ほうれん草 | 10 | 緑 |
| じゃがいも | 25 | 黄 | * (冷)ギョーザ | 3個 | 赤 | でんぶん | 2 | 黄 | 豚肉 | 15 | 赤 | 大豆(国産) ゆで | 10 | 赤 | にんじん | 5 | 緑 | にんじん | 5 | 緑 | * しょうゆ(濃口) | 3 | | エリンギ | 5 | 緑 | * しょうゆ(濃口) | 1 | | たまねぎ | 20 | 緑 | たまねぎ | 20 | 緑 |
| こんにやく(板) | 20 | 黄 | 油 | 3 | 黄 | 水 | 0 | | * 手延そうめん(乾) | 10 | 黄 | キャベツ | 15 | 緑 | さとう | 0.5 | 黄 | さとう | 0.5 | 黄 | みりん(本みりん) | 1 | | 油 | 0.5 | 黄 | 油 | 0.5 | 黄 | * 中華スープの素 | 0.8 | | しめじ | 10 | 緑 |
| れんこん | 25 | 緑 | 春雨 | 6 | 黄 | | | | 油あげ(薄あげ) | 5 | 赤 | トマト水煮(缶) | 30 | 緑 | * しょうゆ(うす口) | 0.4 | | だし(素) | 0.2 | | だし(素) | 0.5 | 黄 | * しょうゆ(うす口) | 5 | | 赤みそ | 3 | 赤 | * 牛乳 | 30 | 赤 | * 牛乳 | 30 | 赤 |
| (冷)グリーンピース | 5 | 緑 | 鶏肉 | 15 | 赤 | | | | たまねぎ | 10 | 緑 | ウスターソース | 0.5 | | (冷)ブロッコリー | 10 | 緑 | (冷)ブロッコリー | 10 | 緑 | 油 | 0.5 | 黄 | * 中華スープの素 | 0.5 | | さとう | 1 | 黄 | * 中華スープの素 | 0.5 | | さとう | 1 | 黄 |
| さとう | 4 | 黄 | (冷)カット豆腐 | 20 | 赤 | | | | にんじん | 5 | 緑 | * チキンコンソメ | 3 | | (冷)スイートコーン | 5 | 緑 | 大和まな(漬物) | 10 | 緑 | 大和まな(漬物) | 10 | 緑 | こしょう | 0 | | こしょう | 0 | | でんぶん | 2 | 黄 | でんぶん | 2 | 黄 |
| * しょうゆ(濃口) | 5 | | はくさい | 20 | 緑 | | | | (冷)ほうれん草 | 15 | 緑 | 塩 | 0.05 | | こしょう | 0.03 | | アセロラゼリー | 1個 | 緑 | アセロラゼリー | 1個 | 緑 | 塩 | 0 | | 塩 | 0 | | こしょう | 0.01 | | こしょう | 0.01 | |
| だしの素 | 1 | | にんじん | 10 | 緑 | | | | 干しいたけ | 0.4 | 緑 | オリーブ油 | 0.5 | 黄 | オリーブ油 | 0.5 | 黄 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| みりん(本みりん) | 1 | | えのきたけ | 10 | 緑 | | | | だしパック | 2.5 | | | | | じゃがいも | 20 | 黄 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 油 | 0.3 | 黄 | スープストック | 2.5 | | | | | * しょうゆ(うす口) | 2.5 | | | | | たまねぎ | 20 | 緑 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | 塩 | 0.3 | | | | | にんじん | 10 | 緑 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | (冷)カット豆腐 | 15 | 赤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | 油あげ(薄あげ) | 5 | 赤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | カットわかめ | 0.3 | 赤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | ねぎ | 4 | 緑 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | みそ | 9 | 赤 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | だしパック | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

一人一食当たりの
平均給与栄養
量

エネルギー 661 kcal
たんぱく質 26.5 g
しじふ 22.5 g
カルシウム 366 mg
てつ 3.1 mg
ビタミンA 320 μg
ビタミンB1 0.45 mg
ビタミンB2 0.54 mg
ビタミンC 25 mg

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|----------------|----------------|
| エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 | エネルギー/たんぱく質/脂質 |
| 679kcal 23.1g 18.6g | 659kcal 24.9g 25.2g | 679kcal 26.2g 28.2g | 639kcal 27.8g 22.5g | 695kcal 27.8g 27.7g | 622kcal 25.4g 21.0g | 678kcal 24.8g 21.2g | 612kcal 28.8g 21.6g | 643kcal 27.1g 22.6g | 650kcal 32.5g 25.7g | | |

赤:赤色の食品・・・体をつくるものになるもの
黄:黄色の食品・・・熱や力になるもの
緑:緑色の食品・・・体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *:アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)

| 日・曜 | 24日(水) | 埼玉県 | 25日(木) | 東京都 | 26日(金) | 熊本県 | 29日(月) | 奈良県 | 30日(火) | 大阪府 | 31日(水) |
|--------------|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|-----|---|
| 献立名 | ごはん 牛乳 白身魚フライ ゆでキャベツ 煮ぼうとう | | ごはん 牛乳 天ぷら 煮込みおでん | | たこ飯 牛乳 味付つくね つぼん汁 豆乳プリン | | ごはん 牛乳 ミンチカツ 大和まなのソテー あすか汁 ふりかけ(奈良発芽玄米) | | 米粉パン 牛乳 お好み焼き きつねうどん | | 味噌芋カレー 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト |
| 材料名および使用量(g) | 米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)白身魚フライ 1個 赤 油 3 黄 トンカツソース 1袋 キャベツ 30 緑 塩 0 * (冷)ほうとう 20 黄 鶏肉 10 赤 油あげ(薄あげ) 7 赤 里芋 35 黄 はくさい 15 緑 だいこん 10 緑 にんじん 5 緑 しめじ 5 緑 ねぎ 5 緑 * しょうゆ(うす口) 4.5 だしパック 3 塩 0.05 | | 米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)スクールちくわ 0.5本 赤 さつまいも 1切 黄 * てんぷら粉 10 黄 油 4 黄 豚肉 10 赤 平天 10 赤 厚揚げ 30 赤 じゃがいも 40 黄 こんにやく(板) 20 黄 にんじん 10 緑 だいこん 35 緑 * (冷)プチはんぺん 10 赤 さとう 3 黄 みりん(本みりん) 1 酒 1 * しょうゆ(濃口) 6 だしの素 0.3 水 25 | | あつという米 50 黄 アルファ化もち米 15 黄 水 115 たこ(まだこ)ゆで 20 赤 にんじん 7 緑 * しょうゆ(うす口) 6 酒 3 みりん(本みりん) 2 だしの素 1 * 牛乳 1本 赤 * (冷)平つくね 1個 赤 鶏肉 7 赤 (冷)焼き豆腐 15 赤 油あげ(薄あげ) 5 赤 (冷)スクールちくわ 8 赤 だいこん 15 緑 にんじん 10 緑 ごぼう(ささがき) 5 緑 干しいたけ 0.4 緑 ねぎ 3 緑 * しょうゆ(うす口) 4 みりん(本みりん) 1 だしパック 3 塩 0.05 (冷)豆乳プリン 1個 黄 | | 米 70 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)ミンチカツ 1個 赤 油 4 黄 大和まな 30 緑 豚肉 4 赤 油 1 黄 オイスターソース 1 塩 0 こしょう 0 鶏肉 15 赤 (冷)カット豆腐 20 赤 はくさい 20 緑 にんじん 15 緑 さつまいも 20 黄 ねぎ 4 緑 えのきたけ 5 緑 みそ 12 赤 豆乳(調整) 15 赤 だしパック 2 ふりかけ(発芽玄米) 1袋 | | * 米粉パン 1個 黄 * 牛乳 1本 赤 (冷)お好みバーグ 1個 赤 油 3 黄 トンカツソース 1袋 * (冷)うどん 65 黄 にんじん 7 緑 えのきたけ 10 緑 かまぼこ 10 赤 ねぎ 5 緑 * しょうゆ(うす口) 4 だしパック 2 みりん(本みりん) 1 塩 0 油あげ(枚)薄あげ 0.5枚 赤 さとう 3 黄 * しょうゆ(うす口) 3 だしの素 0.3 | | 米(麦ごはん) 70 黄 牛肉 10 赤 豚肉 10 赤 里芋(味噌芋) 50 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 * 粉チーズ 2 赤 * スキムミルク 2 赤 * カレールウ(日糧) 6 黄 * カレールウ(ハウス) 6 黄 ウスターソース 3 油 0.5 黄 * 牛乳 1本 赤 * (冷)かまぼこ(細切り) 10 赤 海藻ミックス(乾燥) 0.5 赤 キャベツ 20 緑 (冷)ブロッコリー 10 緑 * 和風ドレッシング 1個 黄 * ヨーグルト 1個 赤 |

きゅうしよく れきし こんだて へんせん

1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

昭和 22 年ごろの給食

学校給食の起源は、明治22年にさかのほります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。

トマトシチュー・ミルク

昭和 25 年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和 40 年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和 50 年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

おせち料理の願いや意味を知ろう!

お正月は、『歳神さま』をそれぞれの家にお迎えする大切な年中行事です。そして、1年の幸せを願い、歳神さまと共に家族でいただく食事がおせち料理です。おせち料理は昔から、料理の1つひとつに様々な願いをこめて作り、重箱につめて、大切に食べられてきました。地域や家庭によって違いがありますが、おもな料理とこめられた願いや意味について、見ていきましょう。

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>黒豆</p> <p>まめまめしく(まじめに)生活できるように</p> | <p>かまぼこ</p> <p>白の出の形に似ているので、めでたさを表現</p> | <p>かすのこ</p> <p>ニシンは多くのたまごを持つことから、子だくさんの願い</p> | <p>だてまき</p> <p>巻物(しよまつ)に見えることから、健康がよくなるように</p> |
| <p>田作り</p> <p>昔は畑の肥料にイワシを使っていたことから、豊作を願う</p> | <p>きんとん</p> <p>金色に見えることから、豊かな生活ができるように</p> | <p>こぶ巻き</p> <p>「よろこぶ」の「こぶ」にかけて、めでたさを表現</p> | <p>えび</p> <p>長いひげと腰がまがった姿から、長生きできるように</p> |
| <p>紅白なます</p> <p>紅と白の組み合わせで、家族の幸せや平和を表現</p> | <p>くわい</p> <p>大きな芽が出ることから、「めでたい」や出世できるように</p> | <p>れんこん</p> <p>穴から向こうが見えるので、先を見通せるように</p> | <p>ごぼう</p> <p>しっかりと地に根づいた生活を送れるように</p> |

今年のテーマは『全国の郷土料理特集!!~紙幣の人とつながりのある郷土料理を味わおう~』令和6年度にお札が約20年ぶりに変わります。給食では、新しく描かれる人物や現在と過去に描かれていた人物にゆかりのある郷土料理が登場します。

1月24日~30日は、**全国学校給食週間!**

エネルギー/たんぱく質/脂質

| | | | | | |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
| 624kcal 25.0g 17.0g | 672kcal 24.3g 19.2g | 657kcal 26.0g 21.6g | 689kcal 27.1g 23.3g | 698kcal 29.7g 26.9g | 681kcal 23.6g 18.4g |
|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|

赤: 赤色の食品... 体をつくるものになるもの 黄: 黄色の食品... 熱や力になるもの 緑: 緑色の食品... 体の調子をととのえるもの

※ 都合により献立が変更になることがあります。ご了承ください。 ※ *: アレルギー(卵、乳、小麦を含む食材)