



給食献立表



実施日	献立名	材料名			栄養価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	1食分 kcal	たんぱく質g
10 水	牛乳 麦ごはん 松風焼き 炒めなます じゃがいもの味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 みそ けずり節 出汁昆布 油揚げ	精白米 麦 パン粉 さとう けし ごま油 じゃがいも	たまねぎ だいこん にんじん ごぼう はくさい 長ネギ	626	26.4
11 木	牛乳 卵雑炊 焼き魚 白玉おしるこ <small>鏡開き</small>	牛乳 かつお節 出汁昆布 卵 ぶり あずき 豆腐	精白米 でんぷん さとう 白玉粉	にんじん 干しいたけ だいこん かぶ ほうれんそう こまつな 長ネギ	669	32.4
12 金	牛乳 ごはん のりとあさりの佃煮 卵焼きあんかけ 即席漬 いわしのつみれ汁	牛乳 のり あさり 鶏肉 卵 けずり節 いわし みそ	精白米 さとう 油 でんぷん	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり しょうが だいこん	596	28.0
15 月	牛乳 ミルクパン スウェーデン風ミートボール ブルーベリージャム ふかしポテト かぶと青菜のスープ <small>スウェーデンの料理</small>	牛乳 豚肉 豆腐 豆乳 ベーコン	ミルクパン 油 パン粉 でんぷん 小麦粉 じゃがいも ジャム	たまねぎ ホールコーン にんじん こまつな かぶ	611	24.5
16 火	牛乳 ごはん 白身魚のみぞれがけ さつま揚げと根菜の炒め物 白菜の味噌汁	牛乳 たら さつま揚げ けずり節 豆腐 みそ 油揚げ わかめ	精白米 でんぷん 油 つきこんにゃく さとう	だいこん レモン汁 にんじん さやいんげん はくさい	599	26.3
17 水	牛乳 冬野菜カレー ツナサラダ くだもの	牛乳 豚肉 ツナ	精白米 麦 油 小麦粉 はちみつ さとう	にんにく たまねぎ にんじん だいこん カリフラワー れんこん きゃべつ もやし くだもの	641	21.7
18 木	牛乳 鶏ごぼうピラフ ポテトのチーズ焼き トマトスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 フランクフルト チーズ 豚肉 レンズ豆	精白米 麦 バター 油 じゃがいも マカロニ	ごぼう マッシュルーム グリンピース ブロッコリー たまねぎ セロリ にんじん にんにく ホールトマト	608	25.0
19 金	牛乳 豆乳クリームパスタ カルピスゼリー トマトドレッシングサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 ホタテ 豆乳 粉寒天	スパゲティ 油 小麦粉 さとう カルピス	にんにく たまねぎ セロリ にんじん しめじ マッシュルーム えのき コーン もやし きゅうり きゃべつ トマト みかん缶	642	26.5
22 月	牛乳 ごはん ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ	精白米 油 でんぷん さとう ごま油	しょうが にんにく だいずもやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのき ながねぎ	656	26.1
23 火	牛乳 麦ごはん ひじきのふりかけ れんこんサラダ じゃがいものそぼろ煮 くだもの	牛乳 ひじき 粉かつお 豚肉 けずり節	精白米 麦 油 さとう 白ごま じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ かぶ グリンピース きゃべつ もやし みずな れんこん くだもの	624	21.7
24 水	牛乳 みそ煮込みうどん キャベツのレモン和え 鬼まんじゅう <small>学校給食週間 愛知県の料理</small>	牛乳 けずり節 鶏肉 八丁味噌 みそ 油揚げ	冷凍うどん 油 さとう さつまいも 小麦粉 上新粉	にんじん 干しいたけ たまねぎ 長ネギ こまつな だいこん キャベツ レモン汁	588	22.6
25 木	牛乳 コッペパン くじらの竜田揚げ ブロッコリーとキャベツのサラダ 昔の給食再現 野菜スープ	牛乳 くじら ベーコン	コッペパン でんぷん 油 さとう じゃがいも ジャム	にんにく しょうが にんじん ブロッコリー きゃべつ たまねぎ えのき ほうれんそう	573	28.5
26 金	牛乳 深川飯 糸寒天とじゃこのサラダ <small>東京都の料理</small> 小松菜の味噌汁 あしたばミルクゼリー	牛乳 あさり くきわかめ 糸寒天 じゃこ けずり節 出汁昆布 油揚げ みそ 粉寒天 生クリーム	精白米 麦 油 ごま油 しらたき さとう 甘納豆	ごぼう しょうが さやえんどう にんじん もやし きゅうり だいこん きゃべつ こまつな あしたば粉末	591	22.2
29 月	牛乳 たこ飯 瀬戸揚げ 石花汁 くだもの <small>愛媛県の料理</small>	牛乳 油揚げ たこ たら 豆腐 けずり節 みそ	精白米 もち米 でんぷん こんにゃく さといも	干しいたけ にんじん さやえんどう ごぼう ながねぎ しょうが だいこん 切干大根 万能ねぎ くだもの	604	28.2
30 火	牛乳 仙台麩 おくすかけ すんだもち <small>宮城県産の料理</small>	牛乳 鶏肉 かまぼこ 卵 けずり節 豆腐	精白米 麦 油 油麩 さとう でんぷん 白玉粉 そうめん さといも	たまねぎ にんじん えのき さやいんげん ごぼう 干しいたけ こまつな えだまめ	612	23.4
31 水	牛乳 焼きそば 魚の包み揚げ はるさめサラダ	牛乳 豚肉 いか チーズ あおのり めかじき	油 蒸し中華麺 春巻きの皮 小麦粉 春雨 さとう ごま油	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし しょうが しその葉 きゅうり こまつな	664	36.7

今月のお米は宮城県産ひとめぼれです。
※学校行事や感染症対策、食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が増えることがあります。

1日あたりの平均	619	26.3
3・4学年1人1回あたりの学校給食摂取基準	650	26.8

学校給食について知ろう! 全国学校給食週間は昭和25年度から始まった取り組みで、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。給食の歴史を見てみましょう。

1月24日～30日は **学校給食について知ろう!** 全国学校給食週間です

明治22年ごろ

おにぎり 塩ザケ 漬物

大正12年ごろ

五色ごはん 栄養みそ汁

昭和17年ごろ

すいとんのみそ汁

昭和22年ごろ

ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー

昭和27年ごろ

コッペパン
ミルク(脱脂粉乳)
鯨肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム

昭和25年に、アメリカから奇蹟された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

