



1月学校給食献立予定表 (16回)



令和6年

実施日	日 曜	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	
10	水	牛乳 七草うどん 天ぷら(ちくわ・さつまいも) 菊花みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 焼きちくわ 青のり	冷凍うどん さとう 油 小麦粉 さつまいも	にんにく だいこん はくさい かぶ ほうれんそう かぶ(葉) だいこん葉 せり 長ねぎ みかん	エネルギー たんぱく質 607 kcal 24.1 g
11	木	牛乳 ごはん 松風焼き だいこんなます ちらしかまぼこのすまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 油 パンこ かたくりこ さとう 白ごま こんにやく	たまねぎ だいこん にんにく ゆず しめじ 長ねぎ こまつな	612 kcal 28.6 g
12	金	牛乳 パインパン ポトフ コールスローサラダ フルーツゼリー 【5年生給食委員会考案献立】	牛乳 ベーコン 豚肉 フランクフルト かんてん	パインパン 油 じゃがいも さとう	にんにく セロリ にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン りんご パイン缶 みかん缶	609 kcal 22.1 g
15	月	牛乳 ブラウンピラフ ししゃものカレー揚げ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ししゃも あさり なまクリーム	米 麦 油 米粉 じゃがいも バター	にんにく たまねぎ マッシュルーム 黄ピーマン 赤ピーマン さやいんげん にんにく しょうが パセリ	681 kcal 29.4 g
16	火	牛乳 じゃこ菜めし ちくぜん煮 呉汁(ごじる)	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 生揚げ さつま揚げ 大豆 油揚げ 豆腐	米 麦 油 ごま油 白ごま こんにやく じゃがいも さとう	のぎわな漬 にんにく ごぼう たけのこ 干しいたけ さやいんげん だいこん 長ねぎ こまつな	625 kcal 29.5 g
17	水	牛乳 スープスパゲティ マセドアンサラダ りんごゼリー	牛乳 ベーコン 鶏肉 なまクリーム かんてん	スパゲティ バター 油 小麦粉 じゃがいも さとう	セロリ たまねぎ にんにく マッシュルーム クリームコーン パセリ ホールコーン きゅうり りんごジュース	621 kcal 22.1 g
18	木	牛乳 マーボー豆腐丼 わかめサラダ あんにんフルーツ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ かんてん 豆乳	米 麦 油 さとう かたくりこ ごま油 白ごま	にんにく しょうが たけのこ にんにく 干しいたけ 長ねぎ いら だいこん キャベツ こまつな みかん缶 もも缶 パイン缶	640 kcal 24.9 g
19	金	牛乳 もち入り肉汁うどん かみかみサラダ みかん 【6年生給食委員会考案献立】	牛乳 豚肉 油揚げ ちりめんじゃこ	冷凍うどん さとう もち 油	干しいたけ にんにく 長ねぎ ほうれんそう 切干大根 れんこん キャベツ みかん	603 kcal 26.9 g
22	月	牛乳 むぎごはん(ゆかりふりかけ) なまあげと野菜の煮もの さつま汁	牛乳 生揚げ 豚肉 鶏肉	米 麦 ごま さとう 油 かたくりこ こんにやく さつまいも	ゆかり たけのこ にんにく たまねぎ キャベツ さやいんげん ごぼう だいこん 長ねぎ	655 kcal 26.6 g
23	火	牛乳 キーマカレーライス フライドポテトサラダ いちご	牛乳 豚肉 レンズまめ	米 麦 油 じゃがいも さとう はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ セロリ にんにく ホールトマト グリンピース こまつな もやし キャベツ いちご	644 kcal 23.0 g

1月24日～30日は 全国学校給食週間 です。

24	水	牛乳 ピザトースト カラフルサラダ 冬野菜のスープ 【サラダの食べくらべ①】	牛乳 ベーコン ロースハム ピザチーズ 鶏肉 豆腐	無塩食パン 油 さとう ごま油	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン こまつな キャベツ 赤ピーマン ホールコーン りんご たけのこ にんにく 干しいたけ しょうが かぶ だいこん 長ねぎ	562 kcal 25.5 g
25	木	牛乳 ジャンバラヤ シーザーサラダ チキンスープ 【サラダの食べくらべ②】	牛乳 ベーコン ウィナー 鶏肉 クリームチーズ	米 バター 油 食パン さとう じゃがいも	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト グリンピース キャベツ にんにく パセリ	651 kcal 23.4 g
26	金	牛乳 あんかけチャーハン 中華サラダ おまめかりんどう 【サラダの食べくらべ③】	牛乳 たまご 鶏肉 大豆 豆乳	油 米 さとう かたくりこ ごま油 はるさめ さつまいも	長ねぎ しょうが にんにく たけのこ しめじ はくさい チンゲンサイ きゅうり キャベツ もやし	704 kcal 23.3 g
29	月	牛乳 ごはん(北海道産なつぼし) ザンギ じゃがいものごまドレサラダ 三平汁 【サラダの食べくらべ④】	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 さけ	米 油 かたくりこ じゃがいも さとう 白ごま こんにやく	しょうが にんにく こまつな キャベツ だいこん しめじ 長ねぎ	695 kcal 31.1 g
30	火	牛乳 塩おにぎり 焼き魚(さば) 野菜のおかか梅和え みそ汁 【サラダの食べくらべ⑤】	牛乳 さば かつお	米 さとう 油 じゃがいも	キャベツ にんにく もやし うめ だいこん たまねぎ 長ねぎ	582 kcal 28.6 g
31	水	牛乳 大根めし 小松菜入り卵焼き 塩ちゃんこ汁 くだもの 【東京都産の野菜&郷土料理】	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 たまご 鶏肉 豆腐	米 油 さとう かたくりこ はるさめ ごま油	だいこん だいこん葉 干しいたけ にんにく こまつな しょうが 長ねぎ えのき はくさい みずなオレンジ	603 kcal 29.9 g

★1月の給食費の引き落としは1回目が1月4日(木)、2回目は18日(木)になります。

1回目に間に合わなかった方は、1月15日(金)までにゆうちょ銀行の口座へご入金ください。

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

1月分 一日あたりの平均	631	26.2
3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0



1月24日～30日は 全国学校給食週間です 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。

明治 22 年ごろ おにぎり 塩ヅケ 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 コッパン ミルク(脱脂粉乳) 豚肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム
-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------------	---	---

昭和25年に、アメリカから寄贈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。

日本の学校給食は山形県で始まったといわれています。

昭和 40 年ごろ ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	昭和 51 年ごろ カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵
---	--

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。