

| 実施日 | | 献立名 | 牛乳 | 材料名 | | | 栄養価 |
|-----|---|--|---------|-------------------------------|-----------------------------------|--|--------------------|
| 日 | 曜 | | | 血や筋肉のもとになるもの | 熱や力のもとになるもの | 体の調子をよくなるもの | |
| 10 | 水 | 【青森県】 いかのおこわ けの汁 りんご | ○ | 昆布 いか けずり節 煮干し みそ 油揚げ 高野豆腐 | 米 もち米 油 こんにやく | 干しいたけ にんじん ごぼう ぜんまい だいこん りんご | 505 kcal 20.5 g |
| 11 | 木 | 【香川県】 しっぽうどん 即席漬け 白玉しるこ | ○ | けずり節 鶏肉 さつま揚げ あずき 豆腐 | うどん さとう さいも 白玉粉 | 干しいたけ 長ねぎ だいこん にんじん ごぼう キャベツ きゅうり しょうが | 571 kcal 23.3 g |
| 12 | 金 | 【北海道】 麦ごはん スープカレー いもち | ジョ ア | ジョア 鶏肉 ヨーグルト | 米 麦 じゃがいも 油 でんぶん さとう | にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールトマト ビーマン パプリカ | 555 kcal 17.2 g |
| 15 | 月 | 【福岡県】 ご飯・たらこふりかけ がめ煮 野菜のポンズ和え | ○ | たらこ ちりめんじゃこ けずり節 鶏肉 生揚げ | 米 麦 油 こんにやく じゃがいも さとう 三温糖 | こまつな にんじん ごぼう 干しいたけ さいいんげん もやし きゅうり キャベツ かぼす | 557 kcal 23.7 g |
| 16 | 火 | 【茨城県】 ご飯 そぼろ納豆 きんぴられんこん 油揚げとキャベツのみそ汁 | ○ | 鶏肉 納豆 けずり節 油揚げ 豆腐 みそ | 米 ごま油 さとう こんにやく ごま | にんにく しょうが 長ねぎ 切干し大根 れんこん にんじん キャベツ えのきたけ こまつな | 583 kcal 23.7 g |
| 17 | 水 | 【長崎県】 丸パン ハンバーグステーキ フライドポテトサラダ ABCスープ | ○ | 豚肉 豆腐 | 丸パン パン粉 油 じゃがいも さとう マカロニ | たまねぎ にんじん こまつな もやし キャベツ セロリ | 519 kcal 24.4 g |
| 18 | 木 | 【岐阜県】 鶏ちゃん丼 冬瓜汁 ぼんかん | ○ | 鶏肉 麦みそ けずり節 油揚げ | 米 麦 油 さとう ごま油 | にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ぶなしめじ たら とうがん だいこん 干しいたけ 長ねぎ こまつな ぼんかん | 536 kcal 20.2 g |
| 19 | 金 | 【静岡県】 富士宮焼きそば 青菜のスープ 大学芋 | ○ | 豚肉 のり 粉かつお 鶏肉 | 油 中華めん ラード さつまいも さとう 水あめ ごま | にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな チンゲンサイ | 593 kcal 20.6 g |
| 22 | 月 | 【宮城県】 仙台麩井 呉汁 ずんだもち | ○ | 鶏肉 けずり節 卵 みそ 大豆 豆乳 油揚げ | 米 麦 油 油ふ さとう でんぶん 白玉粉 上新粉 | たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん 長ねぎ こまつな えだまめ | 666 kcal 25.9 g |
| 23 | 火 | 【福島県】 喜多方ラーメン みそかんぱら 大根ときゅうりの辛み漬け | ○ | けずり節 豚肉 麦みそ | 中華めん 油 ごま油 さとう ラード でんぶん じゃがいも | にんにく しょうが はくさい もやし ほうれんそう 長ねぎ だいこん きゅうり | 635 kcal 22.9 g |
| 24 | 水 | 【学校給食週間①明治】 おにぎり 焼き鮭 キャベツのごま浸し 豚汁 | ○ | のり 鮭 けずり節 豚肉 みそ | 米 麦 さとう ごま 油 こんにやく | にんじん キャベツ こまつな もやし ごぼう だいこん ぶなしめじ 長ねぎ | 559 kcal 26.2 g |
| 25 | 木 | 【学校給食週間②大正】 かてめし 枝豆入り和え物 すいとん みかん | ○ | 豚肉 油揚げ わかめ けずり節 鶏肉 みそ | 米 麦 油 さいも さとう 小麦粉 | ごぼう 干しいたけ さいいんげん キャベツ もやし にんじん えだまめ だいこん ぶなしめじ こまつな オレンジ | 617 kcal 24.2 g |
| 26 | 金 | 【学校給食週間③昭和】 コッペパン イタリアンスープ ほうれん草と鶏肉のグラタン | ○ | 豆乳 ベーコン 鶏肉 チーズ いんげんまめ | コッペパン 油 小麦粉 マカロニ | たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう セロリ にんじん ホールトマト はくさい こまつな | 548 kcal 23.4 g |
| 29 | 月 | 【学校給食週間④平成】 ジャンバラヤ コーンサラダ 豆のトマトシチュー | ジョ ア | ジョア 鶏肉 豚肉 いんげんまめ あずき レンズまめ | 米 麦 油 小麦粉 じゃがいも さとう | にんにく セロリ たまねぎ ホールトマト グリーンピース にんじん キャベツ もやし ホールコーン りんご | 646 kcal 23.3 g |
| 30 | 火 | 【学校給食週間⑤令和】【東京都】 ご飯・のりの佃煮 ちゃんこ鍋 小松菜のおひたし | ○ | のり 鶏肉 ひじき けずり節 油揚げ | 米 さとう でんぶん | しょうが 長ねぎ にんじん ほんしめじ えのきたけ はくさい こまつな キャベツ | 511 kcal 19.7 g |
| 31 | 水 | 【福井県】 麦ごはん 焼き鯖 野菜の甘酢浸し ぼっかけ汁 水ようかん | ○ | さば 生揚げ けずり節 寒天 あずき | 米 麦 さとう こんにやく 三温糖 | にんじん もやし ほうれんそう キャベツ ごぼう だいこん れんこん 長ねぎ | 649 kcal 27.3 g |

◎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。

エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)

| | | |
|------------------------|-----|------|
| 1月分 一日あたりの平均 | 578 | 22.9 |
| 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 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 塩ヶけ 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)
鶏肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム

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
真桃

昭和 51年ごろ

カレーライス
牛乳
塩もみ
ゆで卵

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。

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。