

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	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
9 木	牛乳 チリビーンズライス しらすサラダ カルピスゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず チーズ しらす かんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎ さとう カルピス	にんにく たまねぎ にんじん トマトジュース キャベツ りよくとうもやし きゅうり おうとう	634	25.5	
10 金	牛乳 麦ごはん かつおでんぶ おみくじロquette 浅漬け 豆腐と小松菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく たこ ウィナー とうふ みそ	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも こむぎ パンこ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり しょうが えのきたけ ながねぎ こまつな	676	28.6	
14 火	牛乳 チンジャオロース一弁 にらたまスープ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ たまご	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ピーマン にら パイン おうとう みかん	666	24.8	
15 水	牛乳 焼きカレーパン 具だくさん野菜のスープ りんご	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン とり	マーガリン あぶら こむぎ パンこ じゃがいも	たまねぎ にんじん ほんしめじ キャベツ パセリ りんご	576	24.1	
16 木	牛乳 鮭茶漬け 高野豆腐入り肉じゃが 野菜の梅かつおあえ	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく こうやどうふ かつおぶし	こめ むぎ ごま あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ねぎ にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ りよくとうもやし こまつな うめ	589	26.6	
17 金	牛乳 ツナおろしスパゲッティ フレンチサラダ スノーボール	ぎゅうにゅう ツナ のり	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ でんぶん マーガリン アーモンドパウダー	たまねぎ レモンだいこん ねぎ にんじん りよくとうもやし きゅうり キャベツ コーン	622	23.6	
20 月	牛乳 ナシゴレン 鶏肉のから揚げアジアンソース ビーフンスープ ぼんかん	ぎゅうにゅう とり	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ビーフン とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン セロリ はくさい えのきたけ にら ぼんかん	603	22.9	
21 火	牛乳 麦ごはん とらねこふりかけ ぶりの韓国焼き きゅうりの甘酢あえ 具だくさんのみそ汁	ぎゅうにゅう しらす たまご ぶり とうふ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	にんにく しょうが ながねぎ きゅうり りよくとうもやし たまねぎ えのきたけ はくさい ほうれんそう	648	31.5	
22 水	牛乳 ビスキュイパン ポトフ いちご	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ぶたにく ウィナー	まるパンバター さとう アーモンドパウダー あぶら じゃがいも こむぎこ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ しめじ キャベツ パセリ いちご	634	23.1	
23 木	牛乳 けんちんうどん 野菜のゆず香あえ みそポテト	ぎゅうにゅう かつお とり ぶたにく あぶらあげ みそ	うどん あぶら こんにやく さきいも さとう でんぶん じゃがいも こむぎこ	ごぼう にんじん だいこん ながねぎ はくさい こまつな りよくとうもやし ゆず	555	21.5	
24 金	牛乳 深川めし 小松菜入り卵焼き 塩ちゃんこ汁	ぎゅうにゅう とり あさり あぶらあげ とうふ ぶたにく たまご とり	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん はるさめ	ごぼう にんじん しょうが しいたけ こまつな ながねぎ えのきたけ りよくとうもやし はくさい わけぎ	598	27.4	
27 月	牛乳 おにぎり ミナミカゴカマスのねぎ塩焼き 即席漬け 豚汁 みかん	ぎゅうにゅう わかめ さわら ぶたにく みそ	こめ ごま あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく ながねぎ はくさい にんじん きゅうり ごぼう だいこん たまねぎ しめじ みかん	620	27.3	
28 火	牛乳 パインパン 冬野菜のクリームシチュー 焼肉サラダ	ぎゅうにゅう とり いんげんまめ ぶたにく なまクリーム	パイン あぶら じゃがいも こむぎこ ごま	たまねぎ にんじん にんにく はくさい パセリ こまつな キャベツ きゅうり	597	26.6	
29 水	牛乳 牛丼 白菜と油揚げのみそ汁 オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう かんてん	こめ むぎ あぶら しらたき くるまふ さとう	しょうが たまねぎ ながねぎ わけぎ はくさい えのきたけ こまつな オレンジジュース	610	25.8	
30 木	牛乳 麦ごはん 豆腐の五目うま煮 海藻パリパリサラダ ネーブル	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かいそう	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ワントンのかわ	たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん ながねぎ チンゲンサイ しょうが キャベツ りよくとうもやし こまつな ネーブル	652	29.2	
31 金	乳飲料 カレーライス シーフードサラダ りんご	にゅういんりょう ぶたにく レンズまめ いか	こめ むぎ あぶら こむぎ じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん こまつな りよくとうもやし きゅうり りんご	592	21.5	
					1月分 一日あたりの平均	617	25.6
					3・4学年1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0

◎学校行事や食材料質等の都合により、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24日～30日は 学校給食について知ろう!

<p>明治 22年ごろ</p> <p>おにぎり 塩がけ 漬物</p>	<p>大正 12年ごろ</p> <p>五色ごはん 茶羹みそ汁</p>	<p>昭和 17年ごろ</p> <p>すいとんのみそ汁</p>	<p>昭和 22年ごろ</p> <p>ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー</p>	<p>昭和 27年ごろ</p> <p>コッパン ミルク(脱脂粉乳) ミルク(脱脂粉乳) くしにく たつたあ 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム</p>
<p>昭和 40年ごろ</p> <p>ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃</p>	<p>昭和 51年ごろ</p> <p>カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵</p>	<p>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。</p>		

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。