



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	
9金	七草ぞうすい 魚の塩麴焼き 白玉しるこ	牛乳,ちらしかまぼこ,出し昆布,さわら,淡色辛みそ,あずき(乾),豆腐	精白米,でんぷん,塩こうじ,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,長ねぎ,乾燥七草	666 kcal 29.7 g
13火	麦ご飯 松風焼き 野菜の梅おかか和え いも団子汁	牛乳,鶏肉,豆腐,淡色辛みそ,粉かつお	精白米,米粒麦,パン粉(乾),さとう,でんぷん,白ごま,油,じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,にんじん,りよくとうもやし,ねり梅,ごぼう,だいこん,長ねぎ	620 kcal 26.9 g
14水	チャプチェ丼 中華コーンスープ はるか	牛乳,豚肉,ベーコン	精白米,米粒麦,さとう,マヨネーズ(エッグケア),油,はるさめ,ごま油,じゃがいも	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,干しいたけ,にら,ホールコーン,クリームコーン,チンゲンサイ,はるか	595 kcal 19.5 g
15木	シーフードトマトクリームパスタ グリーンサラダ フルーツポンチ	牛乳,ベーコン,鶏肉,あさりむきみ,むきえび,いか,生クリーム,粉チーズ,粉寒天	スパゲッティ,油,バター,さとう	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム缶,ホールトマト(缶),パセリ,キャベツ,こまつな,きゅうり,パイン缶,黄桃缶,りんご缶	586 kcal 26.3 g
16金	麦ご飯 マーボーじゃがいも 春雨スープ	牛乳,鶏肉,豚肉,八丁みそ,赤色辛みそ,鶏肉	精白米,米粒麦,油,じゃがいも,さとう,でんぷん,ごま油,はるさめ	しょうが,にんにく,長ねぎ,にんじん,キャベツ,たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ	610 kcal 22.7 g
19月	ピザトースト ポテトとコーンのソテー ジュリエンスープ	牛乳,ベーコン,ウィンナー,ピザ用チーズ,鶏肉	食パン,油,バター,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム缶,ピーマン,ホールコーン,セロリ,にんじん,キャベツ	577 kcal 24.9 g
20火	麦ご飯 ししやものカレー揚げ 五目きんぴら 吉野汁	牛乳,ししやも,さつま揚げ,鶏肉,豆腐	精白米,米粒麦,米粉,でんぷん,油,つきこんにやく,さとう	ごぼう,れんこん,にんじん,さやいんげん,長ねぎ,こまつな	603 kcal 25.8 g
21水	ポークハヤシライス フレンチサラダ りんご	牛乳,豚肉,大豆(乾)	精白米,米粒麦,油,小麦粉,さとう	にんにく,たまねぎ,セロリ,にんじん,マッシュルーム缶,ほんしめじ,しょうが,ホールトマト(缶),キャベツ,きゅうり,こまつな,ホールコーン,りんご	650 kcal 21.6 g
22木	ご飯 ぎせい豆腐 野菜のからし和え いわしのつみれ汁	牛乳,鶏肉,干ひじき,豆腐,卵,いわしすり身,淡色辛みそ	精白米,油,さとう,でんぷん	キャベツ,こまつな,りよくとうもやし,にんじん,しょうが,干しいたけ,だいこん,長ねぎ,ほうれんそう	596 kcal 29.0 g
23金	醤油ラーメン かみかみサラダ ボンカン	牛乳,豚肉,鶏肉,粉かつお,大豆(乾)	むし中華めん,油,さとう,でんぷん	にんにく,しょうが,干しいたけ,にんじん,キャベツ,長ねぎ,こまつな,りよくとうもやし,ごぼう,ボンカン	600 kcal 24.5 g
26月	わかめご飯 焼き魚 即席漬け すいとん	牛乳,わかめ(乾),さけ,鶏肉,油揚げ	精白米,小麦粉	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが,たまねぎ,だいこん,干しいたけ,はくさい,こまつな	560 kcal 28.1 g
27火	ご飯 北海道スープカレー ツナコーンサラダ	牛乳,鶏肉,大豆(乾),ツナ缶	精白米,油,じゃがいも,はちみつ,さとう	たまねぎ,ホールトマト(缶),かぼちゃ,にんにく,しょうが,セロリ,にんじん,エリンギ,ブロッコリー,こまつな,きゅうり,りよくとうもやし,ホールコーン	618 kcal 23.3 g
28水	みそ煮込みうどん キャベツのレモン和え 鬼まんじゅう	牛乳,鶏肉,八丁みそ,赤色辛みそ,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,長ねぎ,こまつな,だいこん,キャベツ,レモン(果汁)	587 kcal 22.6 g
29木	コッペパン いちごジャム くじらの竜田揚げ 野菜スープ ブロッコリーのサラダ	牛乳,くじら肉,ベーコン	コッペパン,でんぷん,さとう,油,じゃがいも	いちごジャム,にんにく,しょうが,にんじん,ブロッコリー,キャベツ,たまねぎ,えのきたけ,こまつな	568 kcal 29.0 g
30金	深川飯 糸寒天とじゃこのサラダ 小松菜の味噌汁 あしたばミルクゼリー	牛乳,あさりむきみ,くきわかめ(塩蔵),糸寒天,ちりめんじゃこ,油揚げ,粉寒天,赤色辛みそ,淡色辛みそ,豆腐	精白米,米粒麦,油,しらたき,さとう,ごま油,甘納豆(あずき)	ごぼう,しょうが,さやえんどう,にんじん,りよくとうもやし,きゅうり,だいこん,キャベツ,こまつな,あしたば(粉末)	575 kcal 23.7 g

◆今月のお米は、宮城県産もえみのりを使用します。

◆22日は、新宿区と友好提携都市の長野県伊那市から無償でいただくお米を使用します。

◎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変更になることがあります。

1日あたりの平均	601	25.2
3・4学年1人1回あ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！

明治22年ごろ

おにぎり 塩ガケ 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)
鰯肉の竜田揚げ
せん切りキャベツ
ジャム

裏面あり

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。

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に、無償でおにぎりなどを提供したことが始まりです。

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