

1月学校給食献立予定表

実施日			献立名	材 料 名			栄 養 価	
日	曜	牛乳		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)
11	水	○	ごはん さごしの西京焼き あいませ 七草汁	牛乳, さごし, みそ, 焼き竹輪, 生揚げ	米, 麦, 油, さとう つきこんにやく, 白ごま でんぷん	しょうが, 切干し大根, 干しいたけ, にんじん, ごぼう, こまつな, だいこん, かぶ, かぶ(葉), しめじ, せり	751	31.9
12	木	○	ポークストロガノフ パプリカライス じゃこと青大豆のサラダ ヨーグルトブルーベリーソースかけ	牛乳, 豚肉, 生クリーム ちりめんじゃこ, だいず ヨーグルト	米, バター, 油, 小麦粉, さとう ごま油, 白ごま	にんにく, たまねぎ, セロリ, エリンギ, しょうが, ホールトマト, パセリ, にんじん, こまつな, キャベツ, もやし ブルーベリージャム	803	29.0
13	金	○	梅わかごはん ししゃもの利久焼き 筑前煮 小豆白玉だんご	牛乳, わかめ, ちりめんじゃこ, ししゃも, 鶏肉, 揚げボール, 豆腐, あずき	米, 白ごま油, 黒ごま, さとう, こんにやく, じゃがいも, 白玉粉	カリカリ梅干し, ごぼう, にんじん, たけのこ, 干しいたけ, さやいんげん	803	34.4
16	月	○	チキンライス サブジ 豆乳スープ クレメンティン	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豆乳 生クリーム	バター, 米, 油, じゃがいも 小麦粉	トマトジュース, マッシュルーム, にんじん, たまねぎ, さやいんげん, しょうが, にんにく, キャベツ, パセリ クレメンティン	746	30.2
17	火	○	手作りピザトースト ポトフ サングリア風ゼリー	牛乳, ベーコン, ハム, チーズ, ウインナー, 豚肉, ひよこめ	小麦粉, 三温糖, 油 じゃがいも, さとう	たまねぎ, エリンギ, ピーマン, にんじん, にんにく, しょうが, キャベツ, こまつな, ぶどう ジュース, 黄桃缶, パイン缶	744	30.9
18	水	○	四川豆腐ライス みそ汁 杏仁豆腐あんずソース	牛乳, 豚肉, 豆腐, みそ, わかめ, 生クリーム	米, 油, さとう, でんぷん, ごま油, 焼きふこ, コーンスターチ	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 干しいたけ, たまねぎ, にら, えのきたけ こまつな, あんず(缶), ジュース	800	31.2
19	木	○	サンマーメン 春巻き 中華わかめサラダ	牛乳, 豚肉, 昆布, 豚肉 生わかめ	ラーメン, ごま油, さとう, でんぷん, 油, はるさめ, 春巻きの皮, 小麦粉, じゃがいも, 白ごま	しょうが, にんにく, きくらげ, にんじん, たけのこ, キャベツ, もやし, 長ねぎ, にら, 干しいたけ, はくさい, きゅうり	736	31.4
20	金	○	チキンドリア ツナの和風サラダ ABCマカロニスープ	牛乳, 鶏肉, 生クリーム 粉チーズ, ツナ, 豚肉	米, 麦, バター, 油, 小麦粉 パン粉, さとう, ABCマカロニ	セロリ, たまねぎ, しめじ, パセリ, にんじん, もやし, だいこん, こまつな, にんにく, キャベツ	748	27.8
23	月	○	シーフード豆乳クリーム スパゲティ ブロッコリーノサラダ スイートポテト	牛乳, ベーコン, いか, むきえび, あさり, いんげんまめ 豆乳, 生クリーム スキムミルク	スパゲッティ, バター, 小麦粉, さとう, さつまいも, はちみつ	にんにく, にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, パセリ, りんご, ブロッコリー, キャベツ, もやし	805	31.5
24	火	○	深川めし ねぎ塩ちゃんこ汁 大豆のかりんとう	油揚げ, あさり, 豚肉, なんと, つみれ, 大豆	米, 麦, ごま油, さとう, こんにやく, 油, でんぷん, 黒砂糖	しょうが, ごぼう, にんじん, さやいんげん, にんにく, えのきたけ, ぶなしめじ, だいこん, キャベツ, にら, 長ねぎ, こまつな	770	33.8
25	水	○	きな粉揚げパン チリコンカン マカロニのカレーソー	牛乳, きな粉, ベーコン, 豚肉 ひよこめ, 大豆	油, コッペパン, さとう じゃがいも, マカロニ	たまねぎ, にんじん, ホールトマト, マッシュルーム, ピーマン, パセリ	762	30.8
26	木	○	クッパ ヤンニョムチキン シャキシャキあえ	牛乳, 卵, 鶏肉	米, 油, さとう, でんぷん, ごま油 小麦粉, 白ごま	しょうが, にんじん, たまねぎ, 干しいたけ, 長ねぎ, こまつな, にんにく, きゅうり, 切干し大根, もやし, えのきたけ	800	29.9
27	金	○	カレーライス 鶏ゴマサラダ ホワイトゼリー	牛乳, 鶏肉, わかめ	米, 麦, 油, じゃがいも, はちみつ, バター, 小麦粉, さとう ごま油, 白ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリ, にんじん, ホールトマト, りんご, キャベツ, こまつな, もやし, 黄桃缶	789	26.1
30	月	○	豚キムチ丼 ワンタンスープ みかん	牛乳, 豚肉, 豆腐	米, 麦, 油, ごま油, さとう, でんぷん, ワンタンの皮	にんにく, 長ねぎ, たまねぎ, にんじん, 白菜キムチ, はくさい, もやし, にら, 干しいたけ, しょうが, こまつな, みかん	790	32.9
31	火	○	ジャンバラヤ フライドポテトサラダ クラムチャウダー	牛乳, ベーコン, 鶏肉, いか むきえび, あさり, 生クリーム	米, 麦, バター油, じゃがいも さとう, 小麦粉	トマトジュース, にんにく, セロリ, たまねぎ, トマト, ピーマン, 赤ピーマン, にんじん, ほうれんそう, もやし, キャベツ, パセリ	787	30.3

◎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

777 30.7

1人1回当たりの

学校給食摂取基準

830 33.0



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

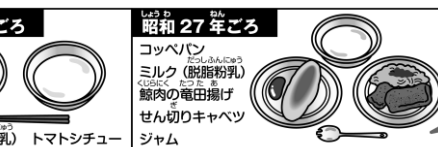
学校給食について知ろう!

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、学校給食への理解と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。



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。