



予定献立表

今月の給食
ピックアップ！！

9日：年始め献立

人日の節句（1月7日）にちなみ、七草ごはん、
1年の運試しにおみくじケーキを作ります。

20日：ブロッコリーのクリームシチュー

22日：旬のみそ汁（かぶ・ほうれん草）

23日：ぼんかん

旬の食べ物を
取りいれます。

日	主食	牛乳	おかず	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 体を動かす力になるもの		エネルギー たんぱく質 脂質
				1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミンC）	5群（糖質）	6群（脂質）	食塩相当量
9 金	七草ごはん 年始め献立	○	豚肉と厚揚げの生姜焼き 花野菜サラダ おみくじケーキ 野菜の日	豚肉、生揚げ、豆乳	◎学乳、炊きこみわかめ	ブロッコリー、にんじん	玉葱、もやし、にんにく、しょうが、カリフラワー、ホールコーン、オレンジピール	米、砂糖、小麦粉、米粉、チョコチップ（アレルギーフリー）	油	848 kcal 31.0 g 30.1 g 2.4 g
13 火	チリビーンズライス	○	キャベツとコーンのサラダ フルーツヨーグルト	豚肉、豚レバー、いんげんまめ、レンズまめ、大豆ミート	◎学乳、◎アレルゲンフリー（学乳）	にんじん、タカノヅメ、トマトジュース	玉葱、にんにく、しょうが、セロリ、コーン、キャベツ、もやし、きゅうり、パイン缶、もも缶、みかん缶	米、米粒麦、じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、◎バター	762 kcal 28.1 g 20.0 g 1.9 g
14 水	カレー南蛮うどん	○	ししゃもの食べ比べ唐揚げ ゴマ入りじゃこサラダ	豚肉、かまぼこ、油揚げ、●うずら卵、木綿豆腐	◎学乳、★ししゃも、ちりめん	にんじん、こまつな	玉葱、干し椎茸、長ねぎ、にんにく、しょうが、キャベツ、ホールコーン、もやし	冷凍うどん、でんぶ、小麦粉、米粉、砂糖	油、★白いりごま	764 kcal 36.0 g 29.1 g 2.7 g
15 木	フレンチトースト	○	かぼちゃのクリーム煮 バジルドレッシングサラダ 果物（いちご）	●たまご、鶏肉、調製豆乳、ツナ	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、◎生クリーム（学乳）	かぼちゃ、にんじん	玉葱、ぶなしめじ、きゅうり、キャベツ、にんにく、いちご	◎食パン、砂糖、小麦粉、じゃがいも	油、◎バター、オリーブ油	710 kcal 31.3 g 27.2 g 2.7 g
16 金	ごはん	○	キムムッチ 魚のおろしかけ ごま和え みそ汁	青ヒラス、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、刻みのり、カットわかめ	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、だいこん、もやし、キャベツ、玉葱	米、砂糖、でんぶ、小麦粉、じゃがいも	ごま油、★白いりごま、★白すりごま、七味とうがらし	759 kcal 35.2 g 24.7 g 2.6 g
19 月	ごはん（あきたこまち） お米総選挙	○	おでん 小魚の南蛮漬け風サラダ 抹茶ミルク寒天	揚げボール、焼き竹輪、生揚げ、●うずら卵、メヒカリ	◎学乳、結びこんぶ、粉寒天、◎調理用牛乳（学乳）	にんじん、こまつな	だいこん、しょうが、玉葱	米、じゃがいも、こんにゃく、ちくわぶ、砂糖、小麦粉、でんぶ、黒砂糖、はちみつ	★白いりごま	810 kcal 32.2 g 21.8 g 2.1 g
20 火	ココアビスキュイパン	○	ブロッコリーのクリームシチュー 棒棒鶏サラダ 野菜もりもりデー	鶏肉、豆乳	◎学乳、◎調理用牛乳（学乳）、◎粉チーズ	にんじん、ブロッコリー	玉葱、ホールコーン、きゅうり、もやし、長ねぎ、しょうが	◎ココアパン、砂糖、小麦粉、じゃがいも	◎バター、油、ごま油、★練りごま、★白すりごま	828 kcal 30.2 g 38.5 g 2.9 g
21 水	ごはん（こしいぶき） お米総選挙	○	さばのカレー風味焼き のりのり和え かきたま汁	さば、木綿豆腐、●たまご	◎学乳、刻みのり	こまつな、にんじん	しょうが、もやし、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	米		701 kcal 34.2 g 24.2 g 2.1 g
22 木	ごはん（粒すけ） お米総選挙	○	豆腐ハンバーグまいたけソース 海藻サラダ 旬のみそ汁（かぶ、ほうれん草）	豚肉、豚レバー、大豆の華、木綿豆腐、ツナ、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、◎生クリーム（学乳）、わかめ、海藻ミックス	にんじん、こまつな、ほうれんそう	ねぎ、玉葱、干し椎茸、まいたけ、もやし、ホールコーン、かぶ	米、パン粉、砂糖	油	738 kcal 33.6 g 24.9 g 2.2 g
23 金	あしたばパン	○	ポテトのミートグラタン マカロニ入りスープ 果物（ぼんかん）	豚肉、豚レバー、大豆、ベーコン	◎学乳、◎ピザチーズ	にんじん、トマト缶	玉葱、ぶなしめじ、にんにく、キャベツ、ぼんかん	◎あしたばパン、じゃがいも、小麦粉、マカロニ	油	757 kcal 33.5 g 27.5 g 3.4 g
26 月	大根スパゲティ	○	レバーのマリアナソース 白菜と生揚げのスープ	ツナ、鶏肉、豚レバー、大豆、ベーコン、生揚げ	◎学乳	にんじん、こまつな	玉葱、ぶなしめじ、だいこん、しょうが、はくさい	スパゲッティ、砂糖、でんぶ、じゃがいも	油、ごま油	751 kcal 36.3 g 26.9 g 3.1 g
27 火	きなこ揚げパン	○	スープ煮 シーフードごまドレサラダ	きな粉、豚肉、ベーコン、●うずら卵、★いか、★むきえび	◎学乳	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、キャベツ、かぶ、セロリ	◎コッペパン、砂糖、じゃがいも	油、★練りごま、★白いりごま	759 kcal 36.0 g 36.1 g 2.9 g
28 水	ごはん	○	くじらと野菜の揚げ煮 みそ汁 牛乳寒天ブルーベリーソース	鯨肉、大豆、生揚げ、白みそ、赤みそ	◎学乳、カットわかめ、粉寒天、◎調理用牛乳（学乳）	にんじん、こまつな	しょうが、玉葱、干し椎茸、だいこん、えのきたけ、ねぎ、ブルーベリー	米、でんぶ、じゃがいも、砂糖	油	866 kcal 37.2 g 24.7 g 2.6 g
29 木	ポークカレーライス	○	たまごわかめのスープ フルーツポンチ	豚肉、ベーコン、木綿豆腐、●たまご	◎学乳、カットわかめ	にんじん、タカノヅメ、こまつな	にんにく、しょうが、玉葱、ぶなしめじ、セロリ、みかん缶、パイン缶、もも缶	米、米粒麦、じゃがいも、はちみつ、小麦粉、でんぶ、砂糖	油、◎バター	887 kcal 28.9 g 28.8 g 2.4 g
30 金	わかめごはん （セルフおにぎり）	○	鮭の塩こうじ焼き のりたま和え だまこ汁	生サケ、●たまご、鶏肉	◎学乳、炊きこみわかめ、もみのり	こまつな、にんじん	もやし、キャベツ、ごぼう、長ねぎ、まいたけ	米、米粒麦、塩こうじ、糸こんにゃく、だまこ	★白いりごま、油、ごま油	708 kcal 36.8 g 20.0 g 2.1 g

*食材の仕入れ、学校行事などにより、献立を変更することがあります。
*アレルギー食品には記号（◎・★・●）を表示しています。



今月の給食目標

学校給食の歴史について考えよう



学校給食の移り変わりを見てみよう！

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA（アジア救済公認団体）」から、給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。



1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

明治22年	戦後（昭和20～30年代）	現在
 私立忠愛小学校で提供されたと思われる給食。	 支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	 地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。