



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：プ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：ぽんかん

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 食塩相当量
				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）	
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	豚肉, 生揚げ, 豆乳 かめ	◎学乳, 炊きこみわ かめ	プロッコリー, にん じん	玉葱, もやし, にんに く, シュガ, 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 (アレルゲンフ 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, ◎ブレンヨーグ ルト (学乳)	にんじん, タカノツ メ, トマトジュース	玉葱, にんにく, シュ ガ, セロリー, 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, ジャガイ モ, 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, シュガ が, キャベツ, ホール コーン, もやし	冷凍うどん, でんぶ ん, 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, ジャガイモ	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, シュガ が, だいこん, もやし, キャベツ, 玉葱	米, 砂糖, でんぶ ん, 小麦粉, ジャガイモ	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	揚げポール, 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, シュガ が, 玉葱	米, ジャガイモ, こん にやく, ちくわぶ, 砂 糖, 小麦粉, でんぶ ん, 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 もりもり給食ワ イーク	○	プロッコリーのクリームシチュー 棒棒鶏サラダ	鶏肉, 豆乳	◎学乳, ◎調理用牛 乳 (学乳), ◎粉チー ズ	にんじん, プロッコ リー	玉葱, ホールコーン, きゅうり, もやし, 長 ねぎ, シュガ	◎ココアパン, 砂糖, 小麦粉, ジャガイモ	◎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（ぽんかん）	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, ジャガイモ, 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 学校給食週間 24日～30日	○	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, シュガ, は くさい	スパゲッティ, 砂糖, でんぶん, ジャガイ モ	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, シュガ が, 玉葱, キャベツ, か ぶ, セロリー	◎コッペパン, 砂糖, ジャガイモ	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, でんぶん, ジャ ガイモ, 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	○	たまごとわかめのスープ 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, こまつな	にんじん, タカノツ メ, こまつな	にんにく, シュガ が, 玉葱, ぶなしめじ, セロリー, みかん缶, パ イン缶, もも缶	米, 米粒麦, ジャガイ モ, はちみつ, 小麦 粉, でんぶん, 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！



1/24～1/30は
「全国学校給食週間」です

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。