



◎こんげつのもくひょう
「かんしゃしてたべよう」

日曜日	こんだてめい	からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるもとになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの	エネルギーたんぱくしつ	おしらせ
8 木	ロールパン			パン		
	チョコだいずクリーム	だいず・ゆめ・ゆめ		さとう・あぶら・カカオ	607Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	パンネのトマトソースに	とりにく	にんじん・トマト・パセリ にんにく・たまねぎ	じゃがいも・ペンネ・こむぎこ さとう・あぶら・バター	23.5g	
キャベツとツナのソテー	かつお	にんじん・キャベツ・コーン・にんにく	あぶら			
9 金	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			624Kcal	
	さわらのさいきょうやき	さわら・みそ				
	きんぴらごぼう	ぶたにく	にんじん・さやいんげん・ごぼう	しらたき・さとう・あぶら ごまあぶら	26.5g	
そうに	とりにく	にんじん・こまつな・はくさい だいこん	もち			
12月	❄️🌸❄️🌸❄️🌸❄️🌸❄️🌸❄️🌸❄️🌸❄️🌸❄️🌸❄️🌸❄️🌸❄️ 成人の日					
13 火	うどん			うどん		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の 地場産の 野菜</p> <ul style="list-style-type: none"> ・にんじん ・だいこん ・はくさい ・根深ねぎ ・さつまいも ・せん茶 </div>
	うどんじる	とりにく・かまぼこ あぶらあげ	こまつな・たまねぎ・だいこん ねぶかねぎ・しいたけ	あぶら	586Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ちくわのいそべあげ	あおさ・ちくわ		こむぎこ・でんぷん・あぶら	28.0g	
じゃがいものそぼろに	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・えだまめ しょうが	じゃがいも・さとう・あぶら			
14 水	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607Kcal	
	まぐろカツ	まぐろ	たまねぎ	パンこ・こむぎこ・あぶら		
	もやしのだめもの	ウィンナー	にんじん・こまつな・もやし	あぶら	22.1g	
とんじる	ぶたにく・とうふ・みそ	にんじん・だいこん・ごぼう ねぶかねぎ	じゃがいも・こんにやく・あぶら			
15 木	こくとういり かすがたしよくパン			パン・くろざとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			628Kcal	
	ミートボールシチュー	とりにく・ぶたにく・だいず	にんじん・たまねぎ・しめじ にんにく	じゃがいも・でんぷん・こむぎこ みずあめ・あぶら		
	ウィンナーとやさいのソテー	ウィンナー	ほうれんそう・キャベツ・コーン	あぶら	22.6g	
てづくりアップルパイ		りんご	こむぎこ・さとう・マーガリン			
16 金	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			609Kcal	
	マーボーとうふ	とうふ・ぶたにく・みそ	にんじん・はねぎ・たまねぎ・たけのこ にんにく・しょうが	さとう・でんぷん・ごまあぶら	25.6g	
	ビーフソテー	とりにく	ピーマン・もやし・コーン	ビーフン・あぶら・ごまあぶら		
19 月	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			607Kcal	
	なまあげとぶたにくの みそいため	ぶたにく・なまあげ・みそ	にんじん・ピーマン・キャベツ しょうが	さとう・でんぷん・あぶら	26.3g	
	はるさめと にくだんこのスープ	とりにく	にんじん・チンゲンサイ・たまねぎ もやし	はるさめ・でんぷん・パンこ さとう		
20 火	やきそばパン	パンにやきそばをはさんでたべよう!				
	せわりロールパン			パン	609Kcal	
	ソースやきそば	あおさ・ぶたにく	にんじん・ピーマン・たまねぎ もやし・キャベツ	ちゅうかめん・あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.7g	
たまごいりコーンスープ	とりにく・とうふ・たまご	こまつな・たまねぎ・コーン	でんぷん・あぶら			
21 水	ごはん			こめ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			620Kcal	
	てりやきハンバーグ	とりにく・ぶたにく・だいず	トマト・たまねぎ	じゃがいも・さとう・でんぷん あぶら		
	しらたきいため	ぶたにく・さつまあげ	にんじん・さやいんげん	しらたき・さとう・あぶら	23.7g	
しらたまだんこのみそしる	あぶらあげ・みそ	にんじん・ほうれんそう・だいこん たまねぎ	しらたまこ・でんぷん			
22 木	りんごチップいりロールパン		りんご	パン・さとう	627Kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	チリコンカン	ぶたにく・だいず	にんじん・トマト・パセリ・たまねぎ にんにく・マッシュルーム	さとう・あぶら	25.5g	
	やさいチキンス		ごぼう	さつまいも・こむぎこ じゃがいも・でんぷん・あぶら		

日曜日	こんだてめい	からだをつくるもとになるたべもの	からだのちょうしをととのえるもとになるたべもの	エネルギーのもとになるたべもの	エネルギーたんぱく質	おしらせ	
23金	給食はありません						
1/26~30は学校給食週間メニューです							
26月	ごはん			こめ	635Kcal	ふるさと給食の日 	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とりにくとじゃがいものおちやあげ	とりにく	せんちや	じゃがいも・こむぎこ てんぷん・あぶら			
	はくさいのみそしる	とうふ・あぶらあげ・みそ	にんじん・はくさい・だいこん えのきたけ				
みかん		みかん(生)		23.3g			
27火	ソフトめん			ソフトめん	593Kcal	昭和の献立	
	ミートソース	チーズ・ぶたにく・とりにく	にんじん・トマト・たまねぎ・にんにく	こむぎこ・あぶら・バター			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ジャーマンポテト	ウインナー	パセリ・たまねぎ・にんにく	じゃがいも・オリーブあぶら			
28水	ごはん			こめ	626Kcal	学校給食 始まりの献立	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	さばのしおやき	さば	しょうが				
	そくせきつけ		にんじん・キャベツ・たくあん	こま			
すいとんじる	ぶたにく・あぶらあげ	こまつな・だいこん	こむぎこ・さといも	23.9g			
29木	マーガリンいりロールパン			パン・さとう・マーガリン	654Kcal	南6年 給食なし 希望献立 (中3)	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	とうふのミートグラタン	チーズ・とうふ・ぶたにく とりにく	にんじん・トマト・たまねぎ・にんにく	さとう・あぶら			
	ABCスープ	ウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ	マカロニ・じゃがいも・あぶら			
30金	むぎごはん			こめ・むぎ	689Kcal	米飯給食 始まりの献立	
	チキンカレー	とりにく・だいず・ひよこまめ	にんじん・たまねぎ・りんご にんにく・しょうが	じゃがいも・こむぎこ・あぶら			
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	マカロニサラダ		にんじん・キャベツ・コーン	マカロニ・ノンエッグマヨネーズ コールスロードレッシング			
ヨーグルト	ヨーグルト		さとう	23.9g			

1月の旬の食材：こまつな・だいこん・ほうれんそう・はくさい・みかん・まぐろ・たら・さわら など

*都合により献立を変更する場合があります。

ぜん こく がっ こう きゅうしょくしゅうかん

1月24日~30日は、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。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間で「全国学校給食週間」とすることが定められました。

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか?



中学3年生を対象に、希望献立のアンケートを実施しました。上位のメニューを、バランスなどを考えながら、可能な範囲で1月からの献立に取り入れます。(希望献立は、字体を変えて記載しています。)

アンケート集計結果



- <主食>
 - 1位 揚げパン
 - 2位 メロンパン
 - 3位 カレーライス
- <汁物>
 - 1位 豚汁
 - 2位 ABCスープ
 - 3位 コーンスープ
- <主菜>
 - 1位 鶏肉のから揚げ
 - 2位 ハンバーグ
 - 3位 ミートグラタン
- <デザート>
 - 1位 お米のムース
 - 2位 クレープ
- <副菜>
 - 1位 野菜チップス
 - 2位 もやしのナムル
 - 3位 マッシュポテト

明治22年

私立忠愛小学校で提供されたときとされる給食。

戦後(昭和20~30年代)

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在

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。