



1月 こんだてざいりょうひょう



日	献立名	牛乳	からだをつくる 赤色の食品		勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品		体の調子を整える 緑色の食品		
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂肪	ビタミン		
12 火	米粉チョコチップパン	○			こめこパン(こむぎこ、こめこ、スキムミルク、さとう)チョコチップ				
	カリフラワーグラタン			とうにゅう、ベーコン		こめこ	だいすあぶら	たまねぎ、カリフラワー、マッシュルーム	
	チキンサラダ			サラダチキン			こめあぶら	にんじん、キャベツ、きゅうり	
	マンハッタン クラムチャウダー			あさり、ベーコン		じゃがいも	こめあぶら	にんじん、パセリ、ピーマン、トマト	セロリー、たまねぎ
13 水	ごはん	○			こめ				
	鱈のスパイシー揚げ			たら		かたくりこ	こめあぶら		しょうが、にんにく
	のり酢あえ			ツナ	きざみのり		ごま	にんじん、ほうれんそう	キャベツ
	具だくさんみそ汁			とうふ、あぶらあげ、みそ		さつまいも			しめじ、たまねぎ、つきこん、ねぎ
14 木	彩ピラフ	○		ウィンナー		こめ	こめあぶら	にんじん、たまねぎ、コーン、えだまめ	
	大根サラダ			ツナ		さとう	こめあぶら	こまつな、だいこん	
	大豆のデミグラス煮			ぶたにく、だいす		じゃがいも	こめあぶら	にんじん、トマト	たまねぎ、マッシュルーム
15 金	ごはん	○			こめ				
	鱈カツ			ぶり		さとう、パンこ、こむぎこ	こめあぶら		
	切り干しの紅白あえ			かまぼこ	しおこんぶ	さとう		にんじん	きりぼしだいこん
	白玉雑煮汁			とりにく、あぶらあげ		しらたまもち		にんじん	だいこん、しいたけ、つきこん、ねぎ
	だいたいムース			とうにゅう、だいすこ		さとう、かたくりこ、みずあめ	しょくぶつあぶら		だいたい
18 月	わかめごはん	○		わかめ	こめ				
	野菜コロッケ					じゃがいも、パンこ、こめこ、こむぎこ	こめあぶら、だいすあぶら	ほうれんそう、にんじん	キャベツ
	かかマヨあえ			かつおぶし			ノンエッグマヨネーズ	こまつな	キャベツ、コーン
	塩とり汁			とりにく、あつあげ		さといも		にんじん	だいこん、ごぼう、ねぎ
19 火	中華丼	○			こめ、かたくりこ	ごまあぶら、こめあぶら	ちんげんさい	たけのこ、はくさい、しいたけ、きくらげ	
	野菜入りシュウマイ			とりにく、ぶたにく		かたくりこ、パンこ、こむぎこ		にんじん、ほうれんそう	コーン、たまねぎ、しょうが
	ひじきサラダ			ツナ	ひじき	さとう	ごまあぶら		キャベツ、きゅうり
20 水	ごはん	○			こめ				
	鱈のしょうが煮			さば		さとう			しょうが
	ごまだれサラダ					さとう	すりごま、ごまあぶら	こまつな、にんじん	もやし、きゅうり
	白菜のみそ汁			あつあげ、みそ		じゃがいも			はくさい、えのきたけ
21 木	ごはん	○			こめ				
	とりにくの薬味ソース			とりにく		さとう、かたくりこ、こめこ、こむぎこ	こめあぶら、ごまあぶら、ごま、なたねあぶら		ねぎ
	磯香あえ				しらすぼし、のり			ほうれんそう	キャベツ、コーン
	みぞれ汁			あぶらあげ、とうふ				にんじん、みずな	だいこん、えのきたけ、ねぎ
22 金	ツナトマトスパゲティ	○		ツナ	ソフトめん(こむぎこ)、さとう	こめあぶら	にんじん、トマト、パセリ	たまねぎ、マッシュルーム、セロリー	
	グリーンサラダ						こめあぶら	フロッコリー	キャベツ、きゅうり、コーン
	プリン					さとう、かたくりこ	だいすあぶら		

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です

25 月	きのこのカレー	○		ぶたにく、だいす		こめ、むぎ、さつまいも	こめあぶら		たまねぎ、まいだけ、しめじ、マッシュルーム
	ごぼうサラダ			ツナ		さとう	ノンエッグマヨネーズ	にんじん	ごぼう、きゅうり、キャベツ
	給食週間フルーツゼリー					さとう			りんご、もも、みかん
26 火	フィッシュバーガー	○		たら	だいすこ	コッペパン(こむぎこ、スキムミルク、さとう)、さとう、パンこ、かたくりこ	こめあぶら、えごまあぶら		たまねぎ
	ナッツとフルーツのサラダ						アーモンド、こめあぶら		キャベツ、きゅうり、なつみかん
	パンフキンポタージュ			ベーコン	ぎゅうにゅう			こめあぶら	かぼちゃ、パセリ



日	献立名	牛乳	からだをつくる 赤色の食品		勉強や運動のエネルギーのもとになる 黄色の食品		体の調子を整える 緑色の食品	
			たんぱく質	ミネラル	炭水化物	脂肪	ビタミン	
27 水	ごはん	○			こめ			
	とり肉のかんずり焼き		とりにく		さとう			
	根菜のコロコロサラダ		ツナ		じゃがいも、さつまいも、さとう	こめあぶら	にんじん	れんこん
	しょうがのうすくず汁		とうふ、ぶたにく		かたくりこ			はくさい、えのきたけ、ねぎ、しょうが
28 木	キムたくチャーハン	○	ぶたにく、いりたまご		こめ、さとう	ごまあぶら		はくさいキムチ、たくあん、ねぎ
	おかかあえ		かつおぶし				ほうれんそう、にんじん	もやし
	酒かすみそ汁		あぶらあげ、みそ		じゃがいも		にんじん	つきこん、だいこん、ごぼう、ねぎ
	ヨーグルト			ぎゅうにゅう、スキムミルク	さとう			
29 金	ごはん	○			こめ			
	銀鮭の西京焼き		ぎんざけ、みそ					
	味のり		かつおぶし	のり、こんぶ、いりこ	さとう			しいたけ
	小松菜と大豆のサラダ		だいず			こめあぶら	こまつな、にんじん	キャベツ
	切干の沢煮風汁		ぶたにく				にんじん、みずな	きりぼしだいこん、ごぼう、えのきたけ、しらたき

摂取基準 (文部科学省)		今月の摂取栄養量	
エネルギー	650 kcal	エネルギー	645 kcal
たんぱく質	21.1~32.5g	たんぱく質	25.3g
カルシウム	350 mg	カルシウム	346 mg



感染症の状況や天候等により、急な献立・食材の変更もあります。ご了承ください。

給食レシピ紹介

キムチとたくあんで作るのでキムたくチャーハンです。

「キムたくチャーハン」

材料 (4人分)

・ ごはん	600g	・ 中華スープの素	適宜
・ ぶた肉	80g	・ 砂糖	少々
・ おろしにんにく	少々	・ しょうゆ	小さじ1
・ 白菜キムチ	60g	・ 塩	少々
・ たくあん	35g	・ ごま油	適宜
・ ねぎ	25g	・ 卵	1個

作り方

- ① キムチは大きければざく切りにする。たくあんは千切りにする。ねぎは粗みじん切りにする。
- ② 卵をといて、炒り卵を作る。
- ③ フライパンにごま油をひいて、にんにくと豚肉を炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、キムチ、たくあん、ねぎを加え、軽く炒める。
- ⑤ 中華スープの素、砂糖、しょうゆ、塩を加え混ぜ合わせる。
- ⑥ 炒り卵を加え、全体がよく混ぜたら、ごはんと混ぜて完成。



学校給食の献立の移りかわり

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ



日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で始まったとされています。この給食は、生活に困っている子どもたちを対象に無償で出された物でした。現在は、子どもたちの健康増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

1月24日から30日は全国学校給食週間です。ぜひこの機会に、家族で給食について話題にしてみてください。