



1月分予定献立表



(小学校・通常給食)

		こんだてめい				おもなしょくざいりょう			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて
ひ	ようび	しゅしょく つけるもの	のみ もの	しょく ぎ	おかず	おもにからだをつくるもの になるしょくひん	おもにエネルギーのもと になるしょくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるものになるしょくひん			
9	水	むしパン			ななくさうどん ごぼうのかきあげ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅうとりにく あぶらあげヨーグルト	むしパンうどん こむぎこ こめ あぶら さとう	だいこん かぶ セリ はこべ なすな ほたけのざ ごぎょう ながねぎ ごぼう にんじん みかん もも パイナップル	19.2 627	むしパンのたべのこしとか みは、まとめてビニールぶく ろにいれてもどします。	1月の献立目標 「年始らしい献立」 「体を温める献立」
10	木	ごはん			かぶとまめふのみそしる ほっけのしおやき ひじきのごもくに	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ほっけ さつまあげ だいず ひじき	こめ あぶら じゃがいも ふ さとう	かぶ こまつな にんじん ほししいたけ れんこん	26.7 612	<div data-bbox="1635 430 1859 590" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>11日(金) 「ぶりの幽庵焼き」 今が旬のゆずの香りを をきかせた焼き魚です。</p> </div>	<div data-bbox="1870 406 2184 710" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>9日 七草 1月7日は「七草の節句」です。この日は七草がゆを食べて邪気を払い、一年の無病息災を祈る風習があります。また、お正月のごちそうでつかれた胃腸を休めるのにもぴったりですね。給食ではうどんに七草を使います。</p>  </div>
11	金	なめし			けんちんじる ぶりのゆうあんやき おしるこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ ぶり あずき	こめ あぶら ごまあぶら さといも さとう しらたまもち	あおな ごぼう こんにやく にんじん だいこん ほししいたけ ながねぎ ゆず	25.7 681		
15	火	ごはん			だいこんとあぶらあげのみそしる さんまのしおやき にくじゃが	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さんま ぶたにく	こめ あぶら じゃがいも さとう	だいこん こまつな ながねぎ しょうが たまねぎ にんじん しらたき	25 650	<div data-bbox="1635 622 1859 710" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>すずなはかぶ、すず しろは大根のこです。</p> </div>	<div data-bbox="1870 718 2184 893" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>17日(木) 「ネーブルオレンジ」 ネーブル(navel)とは 英語で「へそ」という 意味です。ヘタの 反対側にへそのような くぼみがあるため、 この名がつけました。</p> </div>
16	水	わふうスパゲティ (スパゲティ)			(スパゲティソース) アーモンドサラダ ぼんかん	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	スパゲティ パター オリーブ あぶら でんぶ アーモンド あぶら さとう	にんにく たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ エリンギ パセリ キャベツ にんじん コーン ぼんかん	24.4 627		
17	木	ごはん			しせんふうマーボーどうふ はるさめのちゅうかサラダ ネーブルオレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう でんぶ ごまあぶら はるさめ ごま	にんにく しょうが ながねぎ きくらげ にんじん ネーブルオレンジ チンゲンサイ	25.4 690		
18	金	かてめし			ぶたばらとはくさいのみそしる やきししゃも(2ほん) もやしとこまつなのあえもの	こんぶ あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ からふとししゃも	こめ あぶら さとう	ごぼう にんじん こまつな ほししいたけ さやいんげん はくさい ながねぎ もやし キャベツ	25.3 615		
21	月	ツナピラフ			わかめとたまごのスープ ごぼうとキャベツのサラダ みかん	まぐるフレーク わかめ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご	こめ パター でんぶ ごまドレッシング	にんじん たまねぎ パセリ えのきたけ ごぼう キャベツ みかん	23.6 657		
22	火	ごはん			とんじる あおのりたまごやき はくさいとこまつなのおひたし (いとけずりぶし) ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ たまご あおのり かつおぶし	こめ あぶら さといも さとう	しょうが ごぼう こんにやく にんじん だいこん ながねぎ こまつな はくさい ぶどうゼリー	24 626		
23	水	パンズパン	コーヒー ミルク		じゃがいもとコーンのミルクスープ チキンカツ キャベツとにんじんのサラダ (マヨネーズ)	コーヒーミルク ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	まるパン じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん コーン ほろれんそう キャベツ	26.3 658	<div data-bbox="716 1300 1030 1380" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>この お好みでチキンカツとサラダを パンにはさんで食べてください。</p> </div>	<div data-bbox="1870 917 2184 1484" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>11日 鏡開き この日はお正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。鏡もちを「割る」のに、なぜ「開く」というのでしょうか？ 「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っています。ほかに「縁起の悪い言葉」を嫌って「するめ」を「あたりめ」、「梨」を「ありの実」と呼ぶこともあります。給食では白玉もちを使っておしるこを出します。</p>  </div>
24	木	ごはん (やきのり)			ふゆやさいのみそしる ぎんざけのしおやき きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう とうふ のり あぶらあげ みそ さけ さつまあげ	こめ あぶら さとう	にんじん だいこん はくさい こまつな ながねぎ ごぼう こんにやく	25 598	<div data-bbox="705 1428 907 1492" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>この ご飯をのりで巻いて 食べてください。</p> </div>	

こ ん だ て め い					お も な し ょ く ざ い り ょ う			たんぱく質 (g) エネルギー (Kcal)	びこう	こんだてについて	
ひ	ようび	しゅしよく つけるもの	のみ もの	しよつ きぐ	おかず	おもにからだをつくるもと になるしよくひん	おもにエネルギーのもと になるしよくひん				おもにからだのちようしを ととのえるもとになるしよくひん
25	金	カレーライス (ごはん)			(カレー) キャベツとブロッコリーのサラダ ネーブルオレンジ	ふたにくぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも さとう	にんにくしょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ ブロッコリー ネーブルオレンジ	20.3 666	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>30日(水) 学校給食週間最終日 「地場産給食」 八丈島の明日葉を使っ たパンと、東京都多摩 地区産の牛乳、東京都 が発祥の小松菜を使っ たシチューを出します。</p> </div>	<p>18日 埼玉県の郷土料理 「かてめし」</p> <p>埼玉県は東京都の北側にあり、私 たちにとっては身近な県ですね。埼 玉県秩父地方の郷土料理である 「かてめし」は、お米が貴重だったた め、たっぷりの具(糧)を混ぜて炊い たことが始まりといわれています。ま た、秩父の言葉で「かてる」は「混ぜ る」という意味が あることも名前の 由来だそうです。</p>
28	月	ごはん			ちゅうかふうたまごスープ すぶた フルーツあんにと豆腐	ぎゅうにゅう やきぶた たまご ふたにく	こめ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう あんにと豆腐	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ ながねぎ しょうが ピーマン みかん もも パイナップル レモン	24.7 691		
29	火	さつまいもごはん			あつあげとぶたにくのみそに わかめともやしのもの ぼんかん	ぎゅうにゅう ふたにく みそ なまあげ わかめ ぼんかん	こめ さつまいも あぶら さとう でんぷん	にんじん たまねぎ こんにやく さやいんげん もやし キャベツ ぼんかん	27.6 680		
30	水	あしたばパン			こまつなとほたてのシチュー ツナサラダ みかん	ぎゅうにゅう ほたてがい なまクリーム まぐろフレーク	あしたばパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター さとう	にんじん たまねぎ エリンギ こまつな キャベツ きゅうり コーン みかん	24.1 642		
31	木	ごはん			はくさいとさといのみそしる さわらのたつたあげ ごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さわら	こめ あぶら さといも でんぷん ごま さとう	こんにやく はくさい ながねぎ しょうが にんじん もやし ほうれんそう	25.4 662		
<p>※材料の都合等により献立が変更になる場合があります。 ※30年度1月分の給食費の口座引き落としは、1月31日(木)です。納め忘れのないようお 願います。</p>						ふっさしの へいきんえいようか	エネルギー 655 キロカロリー	たんぱく質 25.1 グラム			

1月24日から30日は全国学校給食週間です

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において貧困児を救うために提供されたことが
始まりとされています。学校給食の献立の移りかわりを見てみましょう。



今日の地場野菜

おいしいよ!

明治22年

おにぎり、塩鮭、菜の漬物

昭和22年

トマトシチュー
ミルク(脱脂粉乳)

昭和27年

コッパパン、ミルク(脱脂粉乳)
鯨肉の竜田揚げ、せんキャベツ
ジャム

昭和40年

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

昭和51年

カレーライス、牛乳、塩もみ
果物(バナナ)、スープ

今の給食

地場産物を活用したさまざまな献立
がつくられています。

24日の給食はこのときの献立をイメージしています。ご飯をのりであげて、手巻おにぎりにして食べてくださいね。

戦後の食糧難の中、ユニセフなど外国から小麦や脱脂粉乳が支援物資として届き、これを利用して今の学校給食が始まりました。ユニセフ募金をしたことがある人もいますが、日本も助けられていたことがあったのです。



これまではパンや麺などの小麦粉製品が主食だった給食ですが、昭和51年から米飯給食が正式に導入されました。今から約40年前のことです。今も人気のカレーライスはこの頃、給食に登場したのです。25日はカレーライスです。お楽しみに!

