

月日	9日(木)	10日(金)	14日(火)	15日(水)	16日(木)
栄養量	エネルギー645kcal、たんぱく質32.3g	エネルギー637kcal、たんぱく質27.3g	エネルギー631kcal、たんぱく質26.8g	エネルギー633kcal、たんぱく質32.3g	エネルギー777kcal、たんぱく質29.8g
献立	麦ごはん 牛乳 ①松風焼き ②紅白なます ③黒豆 ④白菜の吉野汁	ごはん 牛乳 ①たちうおのかば焼き風 ②小松菜の煮びたし ③かきたま汁	麦ごはん 牛乳 ①煮しめ ②ひじきの炒り煮 ③京野菜のみそ汁	①京風たぬきうどん 牛乳 ②千草焼き ③ほうれん草のおかか煮	ごはん 牛乳 ①チキンカレー ②野菜のごまドレッシングあえ ③牛乳プリン
おかずの内容	①鶏ひき肉(60)たまねぎ(25)しょうが(0.4)片くり粉(0.2)赤みそ(4)料理酒(1.2)いりごま(2) ②だいこん(60)金時にんじん(5)ゆず(果汁)(0.5)さとう(0.6)本みりん(0.5)食塩(0.1)うすくちしょうゆ(1.8)米酢(1.8)けずりぶし(0.1) ③黒豆(10)三温糖(5)うすくちしょうゆ(0.8) ④はくさい(40)たまねぎ(10)にんじん(5)けずりぶし(1.9)本みりん(0.48)食塩(0.1)うすくちしょうゆ(2.8)片くり粉(1.6)	①たちうお濃粉付(25)なたね油(0.5)さとう(1.2)本みりん(1.38)こいくちしょうゆ(2.04)しょうが(1.13) ②油あげ(15)小松菜(65)にんじん(5)もやし(10)本みりん(1.1)さとう(0.5)うすくちしょうゆ(2)こいくちしょうゆ(0.5)けずりぶし(0.2) ③鶏卵(30)たまねぎ(20)にんじん(5)食塩(0.1)うすくちしょうゆ(2.4)片くり粉(0.8)けずりぶし(1)だし昆布(0.8)	①鶏肉(40)里いも(30)れんこん(15)にんじん(10)板こんにゃく(10)干しいたけ(0.8)きぬさや(3)三温糖(0.9)本みりん(1.1)こいくちしょうゆ(3.1) ②ひじき(4)ちくわ(5)すりごま(2)なたね油(0.4)三温糖(0.8)本みりん(2.4)こいくちしょうゆ(2.5)けずりぶし(0.96) ③だいこん(25)金時にんじん(10)水菜(10)けずりぶし(1.4)だし昆布(0.8)白みそ(11.2)信州みそ(3.2)	①干しうどん(60)油あげ(30)三温糖(1.5)こいくちしょうゆ(3)けずりぶし(0.5)たまねぎ(35)青ねぎ(7)しょうが(0.6)本みりん(1.36)食塩(0.08)こいくちしょうゆ(1.2)うすくちしょうゆ(4.8)だし昆布(2)けずりぶし(3.1)片くり粉(5.6) ②鶏卵(50)にんじん(5)たまねぎ(17)食塩(0.1)うすくちしょうゆ(1)けずりぶし(0.5)片くり粉(1) ③ほうれん草(55)にんじん(5)花かつお(0.7)本みりん(0.9)こいくちしょうゆ(0.4)うすくちしょうゆ(1.5)だし昆布(0.2)	①鶏肉(35)ガーリックパウダー(0.1)こしょう(0.01)じゃがいも(55)たまねぎ(60)にんじん(15)しょうが(0.5)なたね油(1)なたね油(1)バター(4)小麦粉(6)カレー粉(0.8)スキムミルク(5)ピザ用チーズ(5)トマトピューレ(6)フルーツチャツネ(2.5)パーベキューソース(5)ウスターソース(2)食塩(0.7)オールスパイス(0.03)こいくちしょうゆ(1.7)ローリエ(0.01) ②小松菜(60)にんじん(10)まぐろフレーク(5)すりごま(4)さとう(1.3)食塩(0.2)こしょう(0.01)うすくちしょうゆ(1.6)米酢(2.5)なたね油(0.8) ③牛乳プリン1個(40)
後期食	①いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま
中期食	①いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま
初期食	①いりごま→ねりごま	①マッシュポテト、けずりぶし ②油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉、板こんにゃくなし ②すりごま→ねりごま	①油あげ→厚あげ	①鶏肉→鶏ひき肉 ②すりごま→ねりごま

月日	17日(金)
栄養量	エネルギー706kcal、たんぱく質31.1g
献立	麦ごはん 牛乳 ①豚肉と厚あげのみそ炒め ②切干大根とほうれん草のナムル ③わかめスープ
おかずの内容	①厚あげ(50)三温糖(0.9)こいくちしょうゆ(1.8)けずりぶし(1)豚肉(40)食塩(0.1)こしょう(0.01)たまねぎ(35)にんじん(10)しょうが(0.4)たけのこ(缶)(5)なたね油(1)赤みそ(3)さとう(1.3)料理酒(0.9)トウバンジャン(0.09)こいくちしょうゆ(1.8)ごま油(0.6) ②切干大根(5)にんじん(5)ほうれん草(10)さとう(0.65)うすくちしょうゆ(1.35)けずりぶし(0.3)ごま油(0.72)さとう(0.65)うすくちしょうゆ(1.35)米酢(1.22) ③わかめ(3)たまねぎ(25)青ねぎ(5)けずりぶし(1.9)食塩(0.1)こしょう(0.01)料理酒(0.8)うすくちしょうゆ(2.4)
後期食	①豚肉→豚ひき肉
中期食	①豚肉→豚ひき肉
初期食	①豚肉→豚ひき肉

がっこうきゅうしょく
学校給食について

1月24日(金)~1月30日(木)は、「全国学校給食週間」です。
そこで、今回は学校給食について紹介します。

給食はいつ始まったの？
なんと約130年前！
生活が苦しくて学校に昼食を持ってこれない子どものために、無償で昼食が作られました。これが日本で初めての給食といわれています。

始まった頃の給食の献立は？
お坊さんが一軒一軒家をまわって、お経を唱え、もらった米やお金で作られました。
おにぎり、魚の塩焼き、漬物

何を記念にしているの？
戦後、給食が再開したことを記念しています。給食は、戦争が終わった翌年の昭和21年12月24日に再開しました。12月24日は冬休みなので、1か月遅らせた1月を「全国学校給食週間」としました。

しょうわきゅうしょく
~昭和の給食~

げんざい現在
60代の方

しょうわねんだい
昭和30年代

げんざい現在
50代の方

しょうわねんだい
昭和40年代

げんざい現在
40代の方

しょうわねんだい
昭和50年代

パンが主食で、脱脂粉乳をお湯に溶いて作るミルクとおかず1品という献立が多かったようです。クジラ肉もよく登場しました。

パンに合わせた洋風メニューがよく出ました。飲み物も牛乳に変わり、学校給食用の個包装チーズも作られ、乳製品が家庭に普及するきっかけになりました。

米飯給食が始まりました。カレーライスが食べられるようになり、肉じゃがなどの和食も出るようになって、内容がとても豊かになりました。

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間をきっかけに、食べ物の大切さや給食に関わる人の想いを知り、日々の食事に感謝する気持ちを大切にしたいですね。

この印刷物が不要になれば
「雑がみ」として古紙回収等へ！



月日	20 日（月）	21 日（火）	22 日（水）	23 日（木）	24 日（金）
栄養量	エネルギー671kcal、たんぱく質30.1g	エネルギー774kcal、たんぱく質35.4g	エネルギー682kcal、たんぱく質34.9g	エネルギー664kcal、たんぱく質26.3g	エネルギー683kcal、たんぱく質27g
献立	ごはん 牛乳 ①親子煮 ②てっばい ③七草汁	黒糖コッペパン 牛乳 ①ポークビーンズ ②ひじきのごまサラダ ③スープ	麦ごはん 牛乳 ①さばのしょうが煮 ②鶏肉と野菜の煮つけ ③だいこんのみそ汁	ごはん 牛乳 ①厚あげと野菜のオイスターソース炒め ②小松菜と卵の炒め物 ③もずくスープ	麦ごはん 牛乳 ①鶏肉の塩こうじ焼き ②たたきごぼう ③栗きんとん ④野菜の沢煮わん
おかずの内容	①鶏肉 (30) 鶏卵 (55) 片くり粉 (2) たまねぎ (45) にんじん (10) さとう (0.45) うすくしょうゆ (4.68) けずりぶし (0.3)	①大豆 (22) 豚肉 (27.5) たまねぎ (55) にんじん (11) なたね油 (1.1) トマトケチャップ (8.8) ウスターソース (1.65) 食塩 (0.5) こしょう (0.01) ローリエ (0.01)	①さば (50) しょうが (2) 三温糖 (0.56) 料理酒 (1.09) こいくちしょうゆ (1.15)	①厚あげ (50) 三温糖 (0.9) こいくちしょうゆ (1.8) けずりぶし (1) キャベツ (50) たまねぎ (40) にんじん (10) しょうが (0.5) にんにく (0.3) 干しいたけ (0.8) なたね油 (0.7) さとう (0.7) 料理酒 (1.8) オイスターソース (2.7) こいくちしょうゆ (2.5) こしょう (0.01) 片くり粉 (1)	①鶏肉 (60) 塩こうじ (4.8) こいくちしょうゆ (0.3) 料理酒 (0.8) 片くり粉 (3)
	②青ねぎ (20) はくさい (25) にんじん (5) かまぼこ (10) なたね油 (1) 白みそ (5.4) 米酢 (2) 本みりん (1.8) 食塩 (0.2) さとう (0.9)	②ひじき (3) にんじん (10) さとう (0.2) うすくしょうゆ (1) けずりぶし (0.8) コーン (10) 小松菜 (20) すりごま (4) さとう (0.8) うすくしょうゆ (2) 米酢 (2)	②鶏肉 (36) じゃがいも (36) たまねぎ (36) にんじん (12) なたね油 (0.77) 三温糖 (0.4) 本みりん (1.41) うすくしょうゆ (2.34) こいくちしょうゆ (1.56)	②小松菜 (70) にんじん (10) 鶏卵 (20) 片くり粉 (0.6) なたね油 (0.5) ごま油 (1) 食塩 (0.1) こしょう (0.01) うすくしょうゆ (3)	②ごぼう (30) すりごま (2) さとう (0.3) うすくしょうゆ (2.2) 米酢 (1.2)
	③大根葉 (15) かぶ (15) せり (5) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) 食塩 (0.1) うすくしょうゆ (2.4)	③キャベツ (40) たまねぎ (10) もやし (15) チキンスープ (15) 食塩 (0.24) こしょう (0.01) こいくちしょうゆ (0.4) うすくしょうゆ (1.84) 料理酒 (0.8)	③だいこん (25) えのきだけ (5) にんじん (5) けずりぶし (1.9) 信州みそ (4) 赤みそ (2.4)	③もずく (10) もやし (15) たまねぎ (10) けずりぶし (1.9) 料理酒 (0.8) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくしょうゆ (1.84)	③さつまいも (35) むき栗 (15) さとう (4.2) 食塩 (0.1)
後期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ③ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①たまねぎ、片くり粉 ②鶏肉→鶏ひき肉	②なたね油なし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ ②すりごま→ねりごま
中期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ③ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉	②なたね油なし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、けずりぶし ②すりごま→ねりごま
初期食	①鶏肉→鶏ひき肉 ③ほうれん草	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごま→ねりごま	①たまねぎ、片くり粉、けずりぶし ②鶏肉→鶏ひき肉	②なたね油なし	①鶏肉→鶏ひき肉、たまねぎ、けずりぶし ②すりごま→ねりごま

月日	27 日（月）	28 日（火）	29 日（水）	30 日（木）	31 日（金）
栄養量	エネルギー679kcal、たんぱく質27.7g	エネルギー810kcal、たんぱく質30.6g	エネルギー736kcal、たんぱく質30g	エネルギー695kcal、たんぱく質26.9g	エネルギー738kcal、たんぱく質32.9g
献立	ごはん 牛乳 ①ホキの黄金焼き ②菊菜と油あげのごま酢あえ ③ふのすまし汁	バターうすまきパン 牛乳 ①だいこんのクリームシチュー ②小松菜のソテー ③りんごのコンポート	麦ごはん 牛乳 ①肉じゃが（カレー味） ②ほうれん草と切干大根のごまあえ ③にゅうめん	ごはん 牛乳 ①高野豆腐の甘酢煮 ②大根葉とにんじんのごま油炒め ③白菜の中華スープ	麦ごはん 牛乳 ①いわしのつくね ②小松菜とひじきの炒め物 ③きなこ豆 ④えのきのすまし汁
おかずの内容	①ホキ (50) 料理酒 (1) 片くり粉 (2.5) にんじん (10) マヨネーズソース (7.5) 信州みそ (1.5)	①鶏肉 (35) だいこん (35) たまねぎ (60) にんじん (15) しめじ (12) なたね油 (1.1) なたね油 (1.1) バター (2.75) 小麦粉 (4.4) スキムミルク (5.5) ピザ用チーズ (5.5) 食塩 (0.9) こしょう (0.01)	①豚肉 (45) じゃがいも (90) たまねぎ (35) なたね油 (1) 三温糖 (1.8) 料理酒 (1.8) カレー粉 (0.4) こいくちしょうゆ (5.4)	①高野豆腐 (8) 片くり粉 (5.5) なたね油(揚げ物用) (3.3) 鶏肉 (30) うすくしょうゆ (1) 料理酒 (0.5) たまねぎ (60) にんじん (15) 黄ピーマン (15) なたね油 (1) さとう (1.8) トマトケチャップ (4.5) こいくちしょうゆ (3) 米酢 (1.5)	①いわしすり身 (60) たまねぎ (10) 青ねぎ (6) しょうが (0.3) 料理酒 (0.72) 片くり粉 (3.8) なたね油(揚げ物用) (2.1) さとう (3) 本みりん (3) こいくちしょうゆ (3.5) 片くり粉 (0.5)
	②菊菜(春菊) (20) キャベツ (50) 油あげ (10) すりごま (4) さとう (1.1) うすくしょうゆ (3) 米酢 (1.6)	②小麦粉 (4.4) スキムミルク (5.5) ピザ用チーズ (5.5) 食塩 (0.9) こしょう (0.01)	②切干大根 (4) ほうれん草 (50) にんじん (5) 三温糖 (0.85) 本みりん (1.2) うすくしょうゆ (3) けずりぶし (0.6) すりごま (3.5) ねりごま (1) うすくしょうゆ (1.1) けずりぶし (0.1)	②大根葉 (65) にんじん (10) ごま油 (0.75) 食塩 (0.27) うすくしょうゆ (2.05) 本みりん (1.5) 料理酒 (0.65)	②ひじき (2) 小松菜 (50) なたね油 (0.5) 花かつお (0.4) さとう (0.4) こいくちしょうゆ (3) 本みりん (1)
	③切りふ (2) たまねぎ (25) 青ねぎ (5) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8) 食塩 (0.1) うすくしょうゆ (2.4)	②小松菜 (70) にんじん (5) コーン (5) なたね油 (0.7) 食塩 (0.2) こしょう (0.01) うすくしょうゆ (1.1)	③そうめん (10) たまねぎ (10) にんじん (5) うすくしょうゆ (2.4) 食塩 (0.1) 本みりん (0.24) けずりぶし (1) だし昆布 (0.8)	③はくさい (30) もやし (20) 白ねぎ (10) しょうが (0.5) ごま油 (1) けずりぶし (1.9) 食塩 (0.4) こしょう (0.01) うすくしょうゆ (0.8)	③大豆 (15) 黒砂糖 (2) 三温糖 (4) きな粉 (2)
後期食	①たまねぎ ②油あげ→厚あげ、すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油(揚げ物用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①なたね油(揚げ物用)なし
中期食	①たまねぎ、けずりぶし ②油あげ→厚あげ、すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油(揚げ物用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①なたね油(揚げ物用)なし、けずりぶし
初期食	①たまねぎ、けずりぶし ②油あげ→厚あげ、すりごま→ねりごま	①鶏肉→鶏ひき肉	①豚肉→豚ひき肉 ②すりごまなし	①高野豆腐→絹ごし豆腐 なたね油(揚げ物用)なし、鶏肉→鶏ひき肉 ②ほうれん草	①なたね油(揚げ物用)なし、けずりぶし

*栄養量は、高学年(5、6年)普通食の1食分のエネルギー量とたんぱく質量を記載しています。
中学年(3、4年)は高学年より1割、低学年(1、2年)は高学年より2割程度少なくなります。

*献立は、諸事情により一部変更する場合があります。
*魚介類・海藻類は、いか及びえび・かに・その他甲殻類、またはアレルギーである甲殻類由来のたんぱく質が極めて微量ながら検出される可能性があります。
*しらすぼしなどの小魚、魚の切り身、さば水煮等については、原料由来の魚卵が含まれる可能性があります。
*休日に学校行事等がある場合、原則的に代休日の献立が当日の献立となります。

