



| 日 曜日 | 献立名 | | 食 材 料 | | | 栄養価 | |
|---------|------------------|-----|---|-------------------------------|---|---|------------------------|
| | 主食 つけるもの | 飲み物 | おかず | おもにエネルギーの もとになる食品 | おもに体をつくる もとになる食品 | おもに体の調子を 整えるもとになる食品 | 1人1日(kcal) たんぱく質(g) |
| 9 木 | ごはん | | ハヤシシチュー キャベツとツナのソテー パイナップル(缶) | 米, 油, じゃがいも, ルウ | 牛乳, 豚肉, いんげん豆, チーズ, ツナ | 人参, 玉葱, トマト, キャベツ, とうもろこし, パイナップル | 770 24.8 |
| 10 金 | ごはん | | 玉子入り変わり雑煮 さばの薬味ソースかけ じゃがいもと豚肉の味噌炒め | 米, 餅, 砂糖, ごま, 油, じゃがいも, 片栗粉 | 牛乳, 鶏肉, 卵, さば, 豚肉, 味噌 | 人参, 大根, 白菜, 長葱, にんにく, 玉葱, ピーマン, しょうが | 781 33.5 |
| 14 火 | ごはん | | 中華丼 焼きシューマイ(2) 茎わかめの中華炒め | 米, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油, ごま | 牛乳, 豚肉, いか, えび, なると, シューマイ, 鶏肉, 茎わかめ, さつま揚げ | しょうが, 人参, 玉葱, 椎茸, 白菜, こんにゃく | 732 31.1 |
| 15 水 | 揚げパン (砂糖) | | ほうれん草とニョッキのクリームスープ キャベツといんげんのソテー みかん | パン, 油, 砂糖, ニョッキ, バター, ルウ | 牛乳, 鶏肉, 生クリーム, 豚肉 | 人参, 玉葱, ほうれん草, とうもろこし, キャベツ, いんげん, えのき, みかん | 755 26.2 |
| 16 木 | ごはん | | すいとん 鮭の塩焼き 豚肉とさつまいもの炒め煮 | 米, 油, すいとん, さつまいも, 砂糖 | 牛乳, 鶏肉, 油揚げ, さけ, 豚肉 | 人参, ごぼう, 大根, 白菜, しょうが, 玉葱, こんにゃく, いんげん | 733 32.4 |
| 17 金 | ごはん | | 豚汁 春巻 煮浸し | 米, さといも, 春巻, 油, 砂糖 | 発酵乳, 豚肉, 油揚げ, 豆腐, 味噌, さつま揚げ, ちりめんじゃこ | 大根, 人参, ごぼう, 長葱, こんにゃく, 白菜, チンゲン菜 | 818 27.5 |
| 20 月 | ミルク パン | | じゃがいもとまめのポターージュ チキンナゲット(2) わかめサラダ(中華ドレッシング) | パン, バター, じゃがいも, ルウ, 油, ドレッシング | 牛乳, いんげん豆, 生クリーム, チーズ, チキンナゲット, わかめ | 玉葱, 大根, 人参, きゅうり | 757 28.2 |
| 21 火 | ごはん | | 豚丼 厚焼き玉子 ひじきの炒め煮 | 米, 油, 砂糖 | 牛乳, 豚肉, 厚焼き玉子, ひじき, さつま揚げ | 玉葱, 人参, しらたき, いんげん | 723 26.6 |
| 22 水 | ごはん | | バターチキンカレー 小松菜とキャベツのソテー いよかん | 米, 油, じゃがいも, ルウ, バター | 牛乳, 鶏肉, いんげん豆, チーズ, 生クリーム, 豚肉 | しょうが, にんにく, 玉葱, 人参, トマト, キャベツ, もやし, 小松菜, いよかん | 780 27.2 |
| 23 木 | 中華 麺 (個包装) | | ジャージャー麺のたれ いかの照り焼き フルーツヨーグルト(ヨーグルト) | 中華麺, 油, 砂糖, 片栗粉, ごま油 | 牛乳, 豚肉, 味噌, いか, ヨーグルト | しょうが, にんにく, 人参, 玉葱, たら, 長葱, パイナップル, 夏みかん, りんご | 752 39.1 |
| 24 金 | ごはん | | 豆腐とわかめの味噌汁 白身魚のレモンソースかけ 大豆と大根の煮物 | 米, 片栗粉, 油, 砂糖 | 牛乳, わかめ, 豆腐, 油揚げ, 味噌, たら, 豚肉, 大豆 | 人参, 白菜, えのき, 長葱, レモン, 大根, こんにゃく, しょうが, いんげん | 725 33.3 |



新年あけましておめでとうございます。寒い時期ですが、よく食べ、よく体を動かして、夜はしっかり休みましょう。健やかな体と心で新しい年もすくすく成長してほしいと思います。今年もおいしい安全な給食を作っていきます。どうぞよろしくお祈りいたします。



◆10日(金) 玉子入り変わり雑煮

お正月には、お餅を入れたお雑煮を食べる習慣があります。お雑煮は地域や家庭によっていろいろな種類があります。お餅の形が丸だったり、四角だったり、焼いたり、汁に入れて煮たりします。味つけも、みそ味やしょうゆ味があり、入っている具もいろいろです。給食では、しょうゆ味の玉子入りの変わり雑煮を提供します。



◆22日(水) バターチキンカレー

1月22日はカレーの日です。1982年に全国学校栄養士協議会が、学校給食週間の前に子供たちに好まれていたカレーを全国の学校給食メニューとして提供を呼びかけたことにちなんでいます。



学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

学校給食センター公式サイト <https://www.kyushoku.or.jp>



※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。



| 日 曜日 | 献立名 | | 食 材 | | | 栄養価 | 《今月の地場野菜》 ★羽村市生産者★ さといも・さつまいも・人参 ほうれん草・かぶ・チンゲン菜 大根・白菜・長葱 ★瑞穂町生産者★ さつまいも・小松菜 |
|---------|----------------------|-----|---|--|-----------------------------------|---|---|
| | 主食 つけるもの | 飲み物 | おかず | おもにエネルギーの もとになる食品 | おもに体をつくる もとになる食品 | おもに体の調子を 整えるもとになる食品 | |
| 27 月 | ごはん | | あぶたま井 キャベツの塩昆布炒め りんご(缶) | 米, 砂糖, ごま油 | 牛乳, 豚肉, なた, 油揚げ, 卵, 鶏肉, 塩昆布 | しょうが, 玉葱, 人参, にんにく, キャベツ, りんご | 777 32.6 |
| 28 火 | コッペパン いちごジャム | | 昭和のトマトシチュー くじらの竜田揚げ 小松菜とえのきのソテー | パン, いちごジャム, じゃがいも, 砂糖, 片栗粉, 油, | 牛乳, ベーコン, レンズ豆, く じら, 鶏肉 | にんにく, セロリー, 玉葱, 人参, かぶ, トマト, しょうが, 小 松菜, キャベツ, えのき | 745 35.7 |
| 29 水 | ごはん | | 生揚げの中華煮 もやしとにらの炒め物 フルーツナタデココ | 米, 油, 砂糖, 片栗粉 | 牛乳, 豚肉, 生揚げ, 鶏肉 | しょうが, 人参, 玉葱, 長葱, も やし, にら, 夏みかん, パイナッ プル, りんご, ナタデココ | 811 31.2 |
| 30 木 | マーブル 食パン (チョコ) | | コーンチャウダー オムレツのデミグラスソースかけ キャロットサラダ(フレンチドレッシング) | パン, じゃがいも, バター, ル ウ, 油, 砂糖, 片栗粉, ドレ ッシング | 牛乳, ウインナー, いんげん 豆, 生クリーム, オムレツ | 玉葱, 人参, とうもろこし, キャ ベツ, きゅうり | 818 27.7 |
| 31 金 | ごはん | | さつまい汁 さばの黒胡椒焼き 切干大根の豚キムチ炒め | 米, さつまいも, ごま油, ごま | 牛乳, 豆腐, 油揚げ, 味噌, さ ば, 豚肉 | 人参, 玉葱, ごぼう, 長葱, しょ うが, にんにく, 切干大根, キム チ | 755 32.1 |

◆昔の給食提供日
今年の全国学校給食週間は昔の給食を以下の日程で提供します。

- 15日(水) 揚げパン
- 16日(木) 鮭の塩焼き
- 28日(火) コッペパン
- 昭和のトマトシチュー
- くじらの竜田揚げ

1/24~1/30全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開しました。



昭和 22 年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

昭和 25 年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和 40 年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和 50 年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、おいしくいただきます。



給食用物資贈呈式

★昭和21(1946)年12月24日に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、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

給食の実施日は各学校によって異なります。材料の都合により献立を変更することがあります。