



# 1月分 学校給食献立予定表

日	曜	こんだて			食品名			熱量 (kcal)	たん白質 (g)		
		主食	牛乳	おかず	黄	赤	緑				
				働く力や熱になる食品	血や骨や肉になる食品	体の調子を整える食品	小/中	小/中			
9	木	こどもパン スライス	コ ミ ル ク ト ク	ABCマカロニスープ ハンバーグのデミグラスソースかけ カラフルごぼうサラダ	こどもパン、アルファベットマ カロニ、米油、きびざとう、白 すりごま、白いりごま、卵不使 用マヨネーズ	コーヒーマルク、 鶏小間、ハンバー グ、ショルダーハ ム	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、マ ッシュルーム、 <b>はくさい</b> 、ほうれんそう、 キャベツ、セロリ、えだ豆、ホール コーン、ごぼう、きゅうり	628 843	24.9 33.6		
10	金	ごはん <b>11日(土) 鏡開き</b>	○	三芳やさいのお雑煮 鶏の塩から揚げ(小学1個・中学2個) りんご	ごはん、 <b>里芋</b> 、煮込み 餅、でん粉、米油	牛乳、鶏小間、鶏切り身	干しいたけ、 <b>こまつな</b> 、生姜、 にんにく、りんご	689 866	22.9 28.9		
14	火	ごはん	○	三芳産かぶのみそ汁 豚肉のかりん揚げ 菜の花のおひたし	ごはん、でん粉、米 油、きびざとう、白い りごま	牛乳、鶏小間(むね)、油揚 げ、木綿豆腐、赤みそ、白みそ、 豚肩ロース肉、糸けすりぶし	たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、生姜、菜の花、 <b>ほうれんそう</b> 、もやし	705 874	27.8 34.3		
15	水	A: ※下部参照 フラワーロール B・中学: ソフトフランス パン(スライス)	○	豆乳キャロットポタージュ A: マカロニグラタン B・中学: ロングウインナー スライス ★卓上トマトチャップ 水菜とツナのサラダ ★卓上たまねぎドレッシング	フラワーロール、ソフ トフランスパン、じゃ がいも、きびざとう、 でん粉、ツイストマカ ロニ、米油、小麦粉、 バター	牛乳、鶏小間、豆乳、生ク リーム、ピザ用チーズ、ロン グウインナー、まぐろ油漬 け、スライスチーズ	たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、にんじんペ ースト、 <b>はくさい</b> 、パセリ、生 姜、マッシュルーム、水菜、きゅ うり、キャベツ	A695 B633	A28.1 B28.7		
16	木	ごはん <b>受験がんばれメニュー</b>	○	みんなのキーマカレー 手作りささみカツ ブロッコリーとウインナーのソテー ●いよかんゼリー	ごはん、米油、でん 粉、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏ひき肉(むね)、ひ よこ豆、ささみ切り身、ウイ ンナー	にんにく、たまねぎ、 <b>にんじん</b> 、 ピーマン、ホールのトマト、セロ リ、キャベツ、ブロッコリー、 ホールコーン、いよかんゼリー	761 929	29.8 37.2		
17	金	おにぎり <b>おむすびの日</b>	○	おっきりこみ(みそ味) 鮭の塩焼き ふるさと漬	おにぎり(わかめ)、 おにぎり(白)、ほう とう、米油、きびざと う、白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、白み そ、赤みそ、さけ切り身	<b>にんじん</b> 、かぼちゃ、長ねぎ、 <b>ほ うれんそう</b> 、せん切りたくあん、 きゅうり、キャベツ	591 749	26.9 35.5		
20	月	ピタパン <b>マレーシア給食</b>	○	ミーゴレン~マレー風海鮮焼きそば~ サテー~マレー風焼き鶏~ あんにん豆腐	ピタパン、米油、蒸し 中華麺、黒ごとう、き びざとう、杏仁豆腐	牛乳、シーフードミックス (えび・いか・ほたて)、鶏 切り身	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、たけのこ、 もやし、キャベツ、チンゲンサイ、 にんにく、生姜、みかん缶、 パイン缶、白桃缶	683 867	28.3 36.0		
21	火	ごはん	○	三芳産かぶのすりながし [小学:ちくわのカレー揚げ 中学:ちくわの二色揚げ(磯辺、加-) ひじきごはんの具	ごはん、でん粉、小麦 粉、米油、きびざとう	牛乳、肉団子、カットちく わ、あおのり、鶏小間、ひじ き、油揚げ	たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、 <b>こまつな</b> 、 <b>にん じん</b> 、干しいたけ、糸こんにゃ く、えだ豆	632 808	23.7 31.1		
22	水	ごはん	○	三芳産芋の子汁 スタミナ焼肉 大豆とじゃこのあめ煮	ごはん、 <b>里芋</b> 、米油、 きびざとう、でん粉、 白いりごま	牛乳、鶏小間、油揚げ、木綿 豆腐、赤みそ、白みそ、豚小 間、大豆、ちりめんじゃこ	<b>にんじん</b> 、だいこん、しめじ、え のきだけ、にんにく、生姜、たま ねぎ、赤ピーマン、ニラ	671 837	30.9 39.3		
23	木	パン	○	カラフル野菜スープ オムレツのケチャップソースかけ ガーリックポテト	パン、米油、き びざとう、じゃがい も、オリーブ油	牛乳、鶏小間、プレーンオム レツ、ウインナー	<b>にんじん</b> 、たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、さやいん げん、かぼちゃ、キャベツ、 <b>ほうれん そう</b> 、にんにく、パセリ	594 788	23.2 29.6		
24	金	ごはん <b>24日~30日 全国学校給食週間</b>	○	三芳産白菜と厚揚げのみそ煮 さばのよしる干し 三芳産小松菜の梅ひじきふりかけ	ごはん、米油、じゃが いも、黒ごとう、きび ざとう、白いりごま	牛乳、鶏もも角切り肉、厚揚 げ、赤みそ、さばのよしる干 し、ひじき、糸けすりぶし	生姜、 <b>にんじん</b> 、たけのこ、 <b>はく さい</b> 、さやいんげん、 <b>こまつな</b> 、 梅干し、ゆかり	666 814	29.3 35.5		
27	月	ごはん	○	キムチ豚汁 手作りいかフライ ★卓上ソース 切り干し大根の和風マヨ和え	ごはん、米油、じゃが いも、小麦粉、パン 粉、卵不使用マヨネーズ	牛乳、豚小間、木綿 豆腐、赤みそ、白み そ、いか、ささみ	<b>にんじん</b> 、ごぼう、たまねぎ、こんにゃく、はく さいキムチ、長ねぎ、切り干し大根、赤ピーマ ン、きゅうり、ゆかり	660 852	26.1 35.7		
28	火	茶めし	○	三芳すいとん汁 ほっけのねぎみそ焼き 三芳産ほうれんそうと もやしのごま和え	茶めし、すいとん、 <b>さ つまいもペースト</b> 、小 麦粉、白すりごま、き びざとう	牛乳、鶏小間(むね)、油揚 げ、なると、ほっけねぎみそ 漬	<b>にんじん</b> 、ごぼう、水菜、もや し、しめじ、 <b>ほうれんそう</b>	591 767	26.6 34.8		
29	水	ソフトめん	○	つけミートソース 豆乳クリームコロッケ いちご(小学2個・中学3個)	ソフトめん、米油、き びざとう、でん粉	牛乳、鶏ひき肉、豆乳クリー ムコロッケ	にんにく、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、 マッシュルーム、オニオンペー スト、パセリ、トマトピューレー、 セロリ、生姜、いちご	729 894	28.0 34.0		
30	木	A: ※下部参照 ソフトフランス パン(スライス) B・中学: フラワーロール	○	三芳産かぶとトマトのスープ A: ロングウインナー スライスチーズ ★卓上トマトチャップ B・中学: マカロニグラタン キャベツとハムのソテー	ソフトフランスパン、 フラワーロール、米 油、じゃがいも、きび ざとう、ツイストマカ ロニ、小麦粉、バター	牛乳、鶏小間、生クリーム、 ピザ用チーズ、ロングウイン ナー、ショルダーハム、スラ イスチーズ	にんにく、 <b>にんじん</b> 、たまねぎ、 <b>かぶ</b> 、パセリ、トマトピュー レー、セロリ、マッシュルーム、 キャベツ、水菜、ホールコーン	A633 B712	A28.7 B27.2		
31	金	ごはん	○	三芳やさいのけんちん汁 豚肉のみそ焼き ●ユ-ア(抹茶) 三芳産にんじんしりしり	ごはん、ごま油、 <b>里 芋</b> 、きびざとう、米 油、ユ-ア(抹茶)	牛乳、鶏小間(むね)、油揚 げ、木綿豆腐、豚切り身、赤 みそ、まぐろ油揚げ、炒り卵	<b>にんじん</b> 、ごぼう、だいこん	705 868	29.4 37.4		
16回	※15日(水)、30日(木)は小学校を2グループに分け、異なる主食・副食を提供します。 A:三小・藤小・唐小 B:上小・竹小						※献立は材料の都合で若干変更もあります。 ★印は、クラスに1本ずつ配ります。●印は、学校直送です。 今月使用予定の三芳町でとれた食品は、太字で記載してあります。		平均栄養量	666 843	27.1 34.5
								基準栄養量	650 830	26.0 34.0	

## 給食だより

日本の学校給食は、明治22年に始まりました。しかし、戦争の影響で給食は一時期中断し、戦後は食糧不足により子供たちの栄養状態が悪化しました。昭和21年6月にアメリカのララ(アジア救済公認団体)から、給食用物資が送られてくるようになり、昭和22年1月から給食が再開しました。昭和21年12月24日に、都内の小学校でララからの給食用物資贈呈式が行われ、この日を学校給食感謝の日と定め、昭和25年度から、1月24日~30日までの1週間を「学校給食週間」としました。

## 24日~30日「全国学校給食週間」

<b>明治22年</b> おにぎり、塩ざけ、 菜の漬物	<b>昭和20年</b> ミルク(脱脂粉乳)、 みそ汁	<b>昭和27年</b> パン、ミルク、鮭の 竜田揚げ、せん切 りキャベツ
<b>昭和40年</b> ソフトめん のカレーあ んかけ、牛 乳、甘酢あ え、果物、 チーズ	<b>昭和52年</b> カレーライ ス、牛乳、 塩もみ、果 物、スープ	

山形県鶴岡市で貧困児童を対象に食事を出したのが学校給食の始まりといわれています。

戦争は終わりましたが、食料不足が続き、この頃の小学6年生は今の4年生くらいの体格でした。

小麦粉に対する半額国庫補助が出され、全国すべての小学校で完全給食が始まりました。

関東を中心に、ソフトめんが給食で使われ始めました。

米飯給食が始まり、パン給食よりメニューが増えてきました。

## がんばれ受験生!

1月になり、受験シーズンになりましたね。給食センターから応援の気持ちを込めて、16日(木)に“受験がんばれメニュー”を提供します。体調を崩さないよう、しっかり食べて、しっかり寝てくださいね。応援しています!

- ◆みんな受かれー [みんなのカレー]
- ◆受験に勝つ [ささみカツ]
- ◆Winner(勝者) [ウインナー]
- ◆いい予感 [いよかんゼリー]

1月の献立には、おにぎりやソフトめん、すいとん汁、塩ざけなど、学校給食の歴史に沿ったメニューをいくつか入れました。給食の歴史を知り、給食に関わるすべての人や命に感謝をして食べましょう!

より詳しい情報はHPへ

献立表(給食写真) 食材産地・放射性物質測定結果

携帯電話でQRコードを読み取るとHPにアクセスできます。

## 11日(土)「鏡開き」

「鏡開き」の日は、正月に供えた鏡もちを木づちなどで割って、おしるこやお雑煮に入れて食べます。「割る」、「切る」という言葉は縁起が悪いため、末広がりを意味する「開く」という言葉が使われ、「鏡開き」といわれるようになりました。