



日 曜	献立名	使用 する 食 品 名					栄養価 中学校生徒 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	実施		
		(赤)おもに体をつくるものとなる		(緑)おもに体の調子を整えるものとなる		(黄)おもにエネルギーのもととなる		清 水	武 蔵	
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう				おもに脂質 油脂
9 火	麦ごはん					米・麦	752	① ② ③	× × ×	
	牛乳		牛乳							
	マーボー豆腐	豚肉・大豆・豆腐・みそ		人参・ねぎ	玉ねぎ・たけのこ・しいたけ・にんにく・生姜	砂糖・でんぷん				ごま油・油
	中華あえ		しらす干し	にら・人参	もやし	砂糖				油・ごま油
10 水	ミルクパン					パン	789	① ② ③	① ② ③	
	牛乳		牛乳							
	肉団子スープ	ミートボール		人参・ねぎ	白菜・玉ねぎ・生姜・きくらげ	春雨				
	七草のごまネーズあえ			かぶ菜・水菜	大根・かぶ					ごま・ノンエッグマヨネーズ
11 木	かんぱん					米	768	① ② ③	① ② ③	
	牛乳		牛乳							
	魚の野菜あんかけ	ホキ	チンゲン菜・人参	玉ねぎ・しめじ・しいたけ	小麦粉・でんぷん・砂糖・でんぷん					油
	豚汁	豆腐・豚肉・みそ	いりこだし	人参・ねぎ	大根・ごぼう・生姜	里芋・こんにゃく				油
12 金	麦ごはん					米・麦	741	① ② ③	① ② ③	
	牛乳		牛乳							
	おでん	鶏肉・うすら卵・厚揚げ・竹輪・かつおだし	昆布	人参	大根	里芋・こんにゃく				
	わかめの酢の物		わかめ	人参	白菜	砂糖				ごま
15 月	セルフフィッシュバーガー	ホキ				パン・パン粉 小麦粉	768	① ② ③	① ② ③	
	牛乳		牛乳							
	カミカミナッツサラダ		しらす干し	チンゲン菜	キャベツ	砂糖				油・カシューナッツ
	ミネストローネ	ベーコン・大豆	粉チーズ	人参・トマト	玉ねぎ・大根・セロリ・にんにく	じゃが芋				油
16 火	麦ごはん					米・麦	743	① ② ③	① ② ③	
	牛乳		牛乳							
	いわしのピリ辛ソース	いわし		ねぎ	生姜	でんぷん・砂糖				油
	切り干し大根の炒め煮	魚すり身あげ		人参	切干大根	こんにゃく・砂糖				油
17 水	ミルクパン					パン	789	① ② ③	① ② ③	
	牛乳		牛乳							
	オムレツのトマトソース	卵	トマト			砂糖				
	ほうれん草のサラダ	ツナ	ほうれん草	コーン・キャベツ		砂糖				油
18 木	麦ごはん					米	737	① ② ③	① ② ③	
	牛乳		牛乳							
	レバーとポテトの揚げがらめ	鶏レバー				でんぷん・じゃが芋・砂糖				油
	ごま酢あえ		わかめ	小松菜・人参	大根	砂糖				ごま・ごま油
19 金	冬野菜カレー	豚肉・レバー	チーズ・スキムミルク	人参・トマト	玉ねぎ・大根・白菜・にんにく・生姜	米・麦・じゃが芋	油	776	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳							
	スティックセニョールとナッツのサラダ	チキンフレーク		スティックセニョール	キャベツ	砂糖	カシューナッツ・油			
	春雨汁	かまぼこ・かつおだし	昆布だし	人参・ねぎ	白菜・玉ねぎ	春雨	油			
22 月	ミルクパン					パン	807	① ② ③	① ② ③	
	牛乳		牛乳							
	クリーム煮	鶏肉・いんげん豆	牛乳・チーズ・スキムミルク	人参・チンゲン菜	玉ねぎ	マカロニ・じゃが芋				油
	ツナサラダ	ツナ	わかめ	人参	キャベツ	砂糖				油
23 火	麦ごはん					米・麦	721	① ② ③	① ② ③	
	牛乳		牛乳							
	めざし		めざし							油
	菜焼き	油揚げ・糸かつお	しらす干し	小松菜・人参	白菜					油
24 水	麦ごはん(麦20%)					米・麦	722	① ② ③	① ② ③	
	牛乳		牛乳							
	鮭の塩焼き	鮭								
	たくあん		厚揚げ・油揚げ・みそ	いりこだし	人参・ねぎ	たくあん漬				さつま芋
25 木	麦ごはん					米	750	① ② ③	① ② ③	
	牛乳		牛乳							
	鶏と根菜の甘辛	鶏肉			ごぼう	さつま芋・砂糖				油
	ピーマンとツナのサラダ	ツナ		ピーマン	キャベツ					ごま・油
26 金	スタミナ丼	豚肉・高野豆腐		ねぎ	なす・にんにく・生姜	米・麦・砂糖・でんぷん	油	748	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳							
	かぜ予防サラダ	ツナ		人参	キャベツ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ			
	ふわふわ卵のもやしスープ	ベーコン・卵・豆腐	かつおだし	小松菜	もやし	でんぷん				
29 月	パン					パン	806	① ② ③	① ② ③	
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグ和風りんごソース	ハンバーグ			玉ねぎ・りんごピューレ					油
	レンコールスロー			人参	キャベツ・きゅうり・れんこん	砂糖				ノンエッグマヨネーズ・油
30 火	鉄分たっぷりアイアン丼	豚肉・大豆		人参・小松菜	玉ねぎ・にんにく・生姜	米・砂糖	油	750	① ② ③	① ② ③
	牛乳		牛乳							
	れんこんとひじきのサラダ	チキンフレーク	ひじき	人参	れんこん・えだ豆・コーン	砂糖	ノンエッグマヨネーズ			
	キャベツとふわふわ卵のスープ	卵・かまぼこ			キャベツ・玉ねぎ	でんぷん	油			
31 水	ひのくにパン					パン	786	① ② ③	① ② ③	
	牛乳		牛乳							
	ポークビーンズ	豚肉・大豆	スキムミルク	人参・トマト	にんにく・玉ねぎ	じゃが芋・砂糖				油
	大根サラダ	チキンフレーク		水菜	大根	砂糖				油・ごま油
ムース					ムース		34.9			

1月24日～30日は
全国学校給食週間です

第二次世界大戦後、ユニセフなどから物資の支援を受け、戦争で中断していた学校給食が再開されました。昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、それ以来この日を「学校給食感謝の日」と決めました。昭和25年度からは、冬休みと重ならないように1月24日から30日が「学校給食週間」となりました。

学校給食はいつ始まったの？

日本の学校給食の始まりは、今から約130年前の明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡市にある私立忠愛小学校で、弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を提供したのが始まりです。



当時の給食は、おにぎり、漬物、塩鮭など、今に比べると品数が少なく質素でしたが、当時の子どもたちの成長を支える大事な栄養源でした。

1月24日は、当時の給食を再現した献立です。



感謝の気持ちを表そう

いただきます

「いただきます」は、食べ物やサービスを受けた人へ感謝の気持ちを伝える言葉です。また、生き物にはすべて命があります。「食べる」ということは、「その命をいただくこと」です。

ごちそうさま

漢字では「ご馳走さま」です。昔は、食材を準備するのも大変でした。走り回って食材を集め、準備をし、お客様をもてなしていたそうです。おもてなしに対する感謝の気持ちから、食事をいただいた後の挨拶の言葉となりました。

1月の市産品活用予定

ねぎ ほうれん草
水菜 小松菜
チンゲン菜
さつまいも

※ 都合により、献立を変更する場合があります。

※ 食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

