



1月よていこんだてひょう



| 日／曜 | 主 食 | 牛乳 | 副 食・デザート | 主 な 材 料 と は た ら き | | | 熱量 蛋白質 脂質 食塩相当量 | 備 考 |
|---------|--------------------|----|--|---|--|--|----------------------------|---|
| | | | | 血や肉となる(赤) | 体の調子を整える(緑) | 力や熱となる(黄) | | |
| 7 水 | ごはん | | さわらのたつたあげ ○ れんこんサラダ とんじる こうはくゼリー | ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく とうふ さわら あぶらあげ みそ | れんこん にんじん きゅうり キャベツ コーン だいこん ねぎ ごぼう ほししいたけ こんにゃく | こめ あぶら マヨネーズ ごま さといも でんぶん ゼリー | 614 26.9 22.4 2.1 | あけましておめでとございます！ 今年も毎日の給食を通して、 みなさんの成長を支えていきます！ さて、今年の干支は、午(うま)年です。馬 は、力強く走り、昔から人々の暮らしを支 えてきた動物です。また、馬は、常に前進 する動物であり、後ろを振り返らずに前へ と進むその姿は、夢に向かって突き進む 人の象ちょうでもあります。 みなさんもぜひ、今年の目標を決めて、 新しいことに挑戦してみてください♪ |
| 8 木 | やきにくどん (ごはん) | | やきにくどんの ぐ ○ にらまんじゅう わかめサラダ | ぎゅうにゅう わかめ ツナ ぶたにく | きゅうり キャベツ にんじん にんにく しょうが たまねぎ しらたき しめじ にら | こめ あぶら ごま ドレッシング さとう こむぎこ | 579 26.8 20.9 2.0 | |
| 9 金 | ミートスパゲッティ | | ぶたにくいりコロッケ ○ はなやさいサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ハム | にんじん たまねぎ にんにく トマト パセリ ブロッコリー カリフラワー コーン | スパゲッティ オリーブオイル さとう こむぎこ パンこ じゃがいも マヨネーズ ドレッシング あぶら | 562 22.1 20.9 2.0 | |
| 13 火 | ごはん | | ほうぎょうざ ○ チャプチェ みそワタンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく | キャベツ にんじん ほうれんそう たけのこ えだまめ きくらげ コーン しょうが にんにく だいこん もやし たまねぎ | こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ ワタタン こむぎこ パンこ | 570 23.0 17.2 2.2 | |
| 14 水 | コッペパン | | ポテトベーコンオムレツ ○ にんじんサラダ ブラウンシチュー | ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく ベーコン とうにゅう たまご チーズ | にんじん きゅうり セロリ たまねぎ にんにく しめじ マッシュルーム トマト | パン オリーブオイル さとう あぶら じゃがいも シチュールウ とうにゅうバター | 622 24.9 27.2 2.6 | |
| 15 木 | ごはん | | いなだのてりやき ○ ひじきサラダ みそちゃんこじる | ぎゅうにゅう ひじき ちりめんじゃこ みそ いなだ(ぶり) とりにく | えだまめ にんじん キャベツ にら こまつな コーン はくさい たまねぎ ねぎ こんにゃく だいこん ほししいたけ | こめ さとう ドレッシング でんぶん パンこ | 596 30.5 21.3 2.5 | 豊田小3年生中止 |
| 16 金 | わかめごはん | | からあげ ★ はるさめサラダ コーンポタージュ やきプリンタルト | ぎゅうにゅう なまクリーム わかめ とりにく ハム とうにゅう | にんにく しょうが きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ | こめ でんぶん あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま ポタージュルウ タルト | 798 25.1 29.2 3.2 | |
| 19 月 | ごはん | | ボークしゅうまい ○ ぶたキムチいため はるさめスープ ヨーグルト | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ヨーグルト | にんにく しょうが たまねぎ もやし にんじん ねぎ はくさい(キムチ) にら もやし きくらげ | こめ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま パンこ こむぎこ | 551 24.5 15.8 2.3 | 本納小3年生中止 |
| 20 火 | セルフそぼろどん (ごはん) | | そぼろ ○ のりあえ ぐだくさんみそしる | ぎゅうにゅう とりにく のり とうふ わかめ ぶたにく みそ あぶらあげ | しょうが こまつな もやし きゅうり にんじん たまねぎ こまつな ねぎ | こめ さとう あぶら | 572 28.9 20.1 2.4 | |
| 21 水 | コッペパン (みかんジャム) | | ハンバーグきのこソース ○ ウィンナーいりやさいいため フルーツヨーグルトあえ | ぎゅうにゅう なまクリーム ぶたにく とりにく ウィンナー ヨーグルト | えのきたけ しめじ マッシュルーム たまねぎ にんじん もやし キャベツ ピーマン パインアップル もも みかん りんご | パン あぶら さとう ジャム | 672 24.3 29.6 2.0 | 本納小4年生中止 |
| 22 木 | ごはん (だいずふりかけ) | | ほきフライ ○ ブロッコリーサラダ いなかじる | ぎゅうにゅう ほき ハム とりにく とうふ あぶらあげ | ブロッコリー キャベツ にんじん だいこん こまつな にんにく | こめ あぶら ドレッシング こむぎこ パンこ さといも さとう | 568 23.9 20.3 2.1 | |
| 23 金 | ボークカレーライス (ごはん) | | ボークカレー ○ はなかつおのサラダ みかんゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく しらはなまめ ハム かつおぶし | たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ りんご キャベツ きゅうり コーン | こめ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ゼリー | 604 22.1 17.3 2.0 | 豊田小6年生中止 |
| 26 月 | ごはん | | いわしハンバーグフライ ○ ひじきのいために ちばっこみそしる きゅうしよくしゅうかんゼリー | ぎゅうにゅう とうふ いわし ひじき あぶらあげ みそ だいず さつまあげ ぶたにく | にんじん いんげん だいこん こまつな | こめ あぶら こむぎこ さとう さつまいも パンこ ゼリー | 598 22.7 20.0 2.1 | |
| 27 火 | ごはん | | ささみのマスタードやき ○ ハムだいこんイタリアンサラダ チリコンカン | ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく みそ ハム あおえんどうまめ ひよこまめ あかいんげんまめ ベーコン | パセリ だいこん にんじん きゅうり たまねぎ グリンピース トマト にんにく セロリ | こめ マヨネーズ ドレッシング じゃがいも オリーブオイル | 637 34.5 23.1 2.4 | 本納小6年生中止 |
| 28 水 | わかめごはん | | からあげ ★ やきにくサラダ コーンポタージュ チョコクレープ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく わかめ とうにゅう なまクリーム | にんにく しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン パセリ | こめ あぶら でんぶん さとう ごま ごまあぶら ポタージュルウ クレープ | 769 26.5 29.0 2.8 | |
| 29 木 | ビビンバ (むぎごはん) | | あじつけにく ○ ナムル ワタンスープ | ぎゅうにゅう ぶたにく みそ | にんにく しょうが もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ きくらげ にら | こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら ワタタン こむぎこ | 563 26.5 17.8 2.5 | 豊田小3年生中止 |
| 30 金 | もばラーメン (こぶくろめん) | | ぎょうざ ○ まめいりごまネーズサラダ もばラーメンスープ | ぎゅうにゅう ひよこまめ ハム ぶたにく とりにく | キャベツ もやし にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ にら | ちゅうかめん マヨネーズ さとう あぶら こむぎこ | 574 25.3 20.9 2.3 | |

※都合により献立を変更することがあります。

※卵不使用のマヨネーズを使用しています。そば、落花生は使用しません。

★ミルメークはココア味がです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

☆ミルメークはバナナ味がです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)



毎日の給食の
写真はこちら
から(★押)



左記QRコードで
毎月の献立表を
ご確認ください。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

| 明治22年 | 昭和22年 | 昭和25年 | 昭和40年 | 昭和52年 |
|-------------------|-----------------------|--|---|-------------------------------|
| | | | | |
| おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物 | ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー | コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロッケ・ せんキャベツ・マーガリン | ソフトめんのカレー・あん かけ・牛乳・甘酢あん・ 果物(黄桃)・チーズ | カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ |

※献立の内容は、独立行政法人日本学生支援機構
センターの献立シラサキを参考にしています。

給食は、時代とともに献立が変化してきました。
給食が始まったころは、おにぎりや塩さけなどの内容でその後、
戦後の食料不足の影響でパンやミルクを中心に栄養を確保する
ことが目的になりました。そして、昭和50年代になるとごはん給食が
実施されるようになりました。今では、旬の食材や郷土料理なども
取り入れられ、給食は、食を学ぶ大切な時間となっています。