

日 曜	主 食	牛乳	副 食・デザート	主 な 材 料 と は た ら き			備考
				血や肉となる	体の調子を整える	力や熱となる	
7	ご飯		松風焼き	牛乳 さつま揚げ 鶏肉	人参 こんにやく いんげん	米 油 里芋 砂糖 ごま油	おせち料理 元々、節日(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。 今では、お正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。
火		○	里芋と昆布の煮物 ぞう煮汁 だいだいのババロア	なると 昆布	干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜	もち ババロア パン粉	
8	ご飯		いかごまフライ	牛乳 いか ベーコン	キャベツ 人参 バセリ 玉ねぎ	米 油 豆乳バター	
水		○	コーンソテー 豚肉とじゃが芋のみそ汁	わかめ 油揚げ 豚肉 みそ	小松菜 コーン	じゃが芋 パン粉 小麦粉 ごま	
9	わかめご飯		唐揚げ 焼きプリンタルト	牛乳 わかめ 鶏肉	生姜 にんにく キャベツ もやし	米 でん粉 油 砂糖	東中 リクエスト献立
木		★	焼肉サラダ ワンタンスープ	豚肉	きゅうり 人参 ねぎ ほうれん草 干しいたけ	ごま油 ごま ワンタン タルト 小麦粉	
10	焼肉丼 (ご飯)		焼肉丼の具	牛乳 豚肉 みそ わかめ	生姜 にんにく 玉ねぎ こんにやく	米 砂糖 ごま でん粉	
金		○	わかめサラダ メープルマフィン	のり	しめじ きゅうり キャベツ 人参 小松菜	ごま油 ドレッシング マフィン	
14	ご飯		ささかまの磯辺揚げ	牛乳 ささかま あおさのり	キャベツ きゅうり コーン 白滝	米 小麦粉 天ぷら粉	給食に牛乳がでるのはどうして？ 成長期に骨量を高めることは、骨つくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムも豊富に含み、吸収率も優れているため、給食に出されています。寒い時期ですが、体もためにも、意識して飲みましょう。
火		○	チョレギ風サラダ ピリ辛肉豆腐	のり 豚肉 豆腐 わかめ	ねぎ 白菜 人参 えのきたけ にんにく	油 砂糖 ごま ごま油	
15	カレーライス (麦ご飯)		ポークカレー	牛乳 豚肉 スkimミルク	玉ねぎ 人参 セロリ 生姜 にんにく	米 麦 じゃが芋 カレールウ	
水		○	チキンサラダ ヨーグルト	粉チーズ 鶏肉 ヨーグルト	トマト キャベツ コーン	油 豆乳バター ごま	
16	ぶどうパン		豚肉とひじきの和風スパゲティ	牛乳 ベーコン 豚肉 ひじき	ぶどう 玉ねぎ しめじ にんにく	パン スパゲティ 豆乳バター	東中、本納中 3年生中止
木		○	ホキフライ ココアウエハース ブロッコリーのごまマヨサラダ	ホキ 鶏肉	小松菜 ブロッコリー 人参 コーン	油 マヨネーズ ドレッシング パン粉 ごま ごま油 ウエハース 小麦粉	
17	ご飯 (お魚ふりかけ)		鶏肉のマヨカレー焼き	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	にんにく 生姜 ブロッコリー	米 マヨネーズ ドレッシング	
金		○	花野菜サラダ 豚汁	豆腐 油揚げ みそ 豚汁	カリフラワー 人参 コーン 小松菜 こんにやく ごぼう 大根 ねぎ	里芋 油	
20	ご飯		棒ぎょうざ	牛乳 生揚げ 豚肉 豆腐	たけのこ ねぎ 玉ねぎ 人参	米 油 砂糖 ごま油 でん粉	東中、南中 全校中止
月		○	生揚げのみそ炒め わかめスープ フィッシュビーンズ	なると わかめ 鶏肉 大豆 いわし	しめじ キャベツ 生姜 にんにく 小松菜 干しいたけ にら	ごま パン粉 小麦粉	
21	ご飯		ハンバーグパインソースかけ	牛乳 ツナ 豆腐 わかめ	人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ	米 油 砂糖 じゃが芋	
火		○	カレーポテトサラダ ほうれん草と油揚げのみそ汁	油揚げ みそ 鶏肉 豚肉	ほうれん草 パインアップル	マヨネーズ	
22	ご飯		ささみのレモン揚げ	牛乳 鶏肉 大豆 ハム	枝豆 きゅうり コーン 人参	米 でん粉 油 砂糖	給食が始まったのはいつから？ 日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で、明治22年に無償で提供が始まったとされています。今では当たり前のように提供されている給食ですが、その当時の目的は、貧困な子どもたちを救うためのものでした。
水		○	豆まめサラダ すまし汁 ーロピーチゼリー	ちりめんじゃこ わかめ 豆腐	ねぎ 干しいたけ 小松菜 レモン	ごま マヨネーズ ドレッシング ゼリー	
23	コッペパン (大豆チョコクリーム)		ハムチーズピカタ	牛乳 ひじき ツナ 鶏肉	コーン きゅうり 人参 もやし	パン 大豆チョコクリーム	
木		○	ツナとひじきのサラダ 豆乳クリームスープ	ハム チーズ 卵 豆乳 白花生	キャベツ 玉ねぎ バセリ	油 砂糖 ドレッシング 米粉 豆乳バター	

～ 1月24日から30日は「全国学校給食週間」です ～ いつも食べている給食に目をむけて、給食の役割について考えてみましょう！

24	ご飯		鯖の文化干し	牛乳 鯖 鶏肉 なると	もやし 小松菜 人参 大根	米 油 ごま すいとん	昔の給食 (明治時代)
金		○	小松菜の香味和え すいとん汁 リンゴゼリー		しめじ ねぎ	ゼリー	
27	ハヤシライス (ご飯)		ハヤシルウ	牛乳 豚肉 豆乳	人参 玉ねぎ セロリ 生姜 にんにく	米 じゃが芋 ハヤシルウ	
月		○	ほうれん草サラダ ヨーグルト	ハム ヨーグルト	しめじ マッシュルーム ほうれん草 コーン	豆乳バター 油 砂糖	
28	コッペパン (いちごジャム)		野菜コロッケ	牛乳 ハム 鶏肉 ウインナー	キャベツ 人参 きゅうり ブロッコリー	パン 油 砂糖 ジャム	昔の給食 (昭和30年代)
火		○	フレンチサラダ 洋風おでん	揚げボール えびボール	コーン 玉ねぎ 大根 グリンピース いんげん	じゃが芋 パン粉 小麦粉	
29	ビビンバ (麦ご飯)		味付け肉・ナムル	牛乳 豚肉 豆腐	もやし ほうれん草 人参 きゅうり	米 麦 ごま油 砂糖	
水		○	春雨スープ フルーツ杏仁プリン		干しいたけ きくらげ 小松菜 玉ねぎ にんにく 生姜	ごま 春雨 杏仁プリン 油	
30	ご飯		いわしハンバーグフライ	牛乳 いわし ひじき 豚肉	こんにやく 人参 干しいたけ	米 油 砂糖	千葉県産の食材を使用した給食
木		☆	ひじきの炒り煮 冬野菜のみそ汁	油揚げ さつま揚げ 大豆 みそ 豆腐	大根 白菜 しめじ ねぎ ほうれん草 玉ねぎ	パン粉 小麦粉	
31	担々麺 (小袋中華麺)		担々麺の汁 メープルウエハース	牛乳 豚肉 みそ ハム	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ	中華麺 ラー油 ごま 油	
金		○	しゅうまい 切干大根のサラダ		もやし にら 大根 きゅうり	小麦粉 砂糖 ごま油 ウエハース パン粉 でん粉	

※都合により変更することがあります。
※そば・落花生は給食には使用していません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
※★の日・9日はココア味のミルクケーキがつきます。
※☆の日・30日はコーヒーマイルのミルクケーキがつきます。

中学校生徒の基準値	熱量830kcal	たんぱく質34.0g	脂質20～30%	食塩相当量2.4g以下
1月平均	熱量791kcal	たんぱく質31.3g	脂質27.3%	食塩相当量3.1g

→→→ 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

※昭和22年の献立は、東京府立沼津高等学校で、センター給食として提供されていました。

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？

1/24～1/30は「全国学校給食週間」です！

過去に提供した献立などが出ます！

周りの人たちと給食の思い出を話して、楽しい給食時間を過ごしましょう！

