

日 曜日	献立名	主な材料名						その他の材料(調味料など)	エネルギー(Kcal) 食塩(グラム)	
		主に血や筋肉、骨になる		主に体の調子を整える		主にエネルギー源になる				
毎日	牛乳	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC, 他	5群 炭水化物	6群 脂質			
< 鏡開き 献立 >										
11 火	ごはん 乳飲料(ジョア) 西京味噌焼き れんこんきんぴら 雑煮		発酵乳			ごはん		砂糖 砂糖 トク	酒 みりん しょう油 酒 みりん 酒 塩 しょう油 みりん 削り節	818 2.2
12 水	カレーうどん(ソフトメン) カレーうどん(カレー汁) 大学芋③ 昆布和え	豚肉 油揚げ		人参 こまつな	生姜 玉ねぎ	ソフトメン 砂糖 てん粉	油	酒 しょう油 削り節 カレールウ カレー粉 しょう油 みりん 酢	854 3.0	
13 木	ごはん 豚キムチ炒め 旨塩キャベツ チンゲン菜のスープ	豚肉 生揚げ		人参 いら	生姜 白菜キムチ もやし キャベツ	ごはん	油 油 ごま	酒 しょう油 塩	794 2.6	
14 金	ミルクパン メンチカツ(ソース) ブロッコリーのガーリックソテー 野菜スープ	豚肉 鶏肉 ベーコン		ブロッコリー	玉ねぎ しめじ にんにく	ミルクパン パン粉	油	中濃ソース ワイン 塩 しょう油 しょう油 酒 塩 チキンブイヨン しょう油 しょう油	805 3.7	
< リクエスト献立・宮和田小学校 >										
17 月	ごはん 鶏肉のレモン醤油かけ おかか和え 豚汁 デザート	鶏肉 かつお節 豚肉 豆腐 みそ		ほうれん草 人参	レモン果汁 キャベツ 大根 玉ねぎ 白菜 しめじ	ごはん てん粉 砂糖	油	酒 しょう油 しょう油 酒 削り節	942 2.6	
18 火	麦ごはん ブルゴギ ナムル かにかまスープ	豚肉 ハム		人参 いら	にんにく 生姜 玉ねぎ もやし きゅうり	ごはん 大麦 砂糖	油	酒 しょう油 コチュジャン しょう油 塩 しょう油 しょう油 塩 しょう油 からスープ	790 2.4	
19 水	広東麺(中華めん) 広東麺(広東麺スープ) 桃まんじゅう 中華和え(ドレッシング)	豚肉 イカ エビ いんげん豆		人参 チンゲン菜	生姜 椎茸 ねぎ	中華めん てん粉	油	酒 ラーメンスープ しょう油 オイスターソース しょう油 棒々鶏ドレッシング	822 3.3	
20 木	わかめご飯 肉豆腐 ちくわの香味あげ② 大根サラダ(ドレッシング)	豚肉 豆腐 ちくわ 卵	わかめ		生姜 白菜 玉ねぎ えのきたけ	ごはん 砂糖 しらたき 砂糖	油	塩 酒 みりん しょう油 油 ごま 和風ドレッシング	829 3.0	
< 世界の料理紹介【カナダ】 >										
21 金	胚芽パン メープルジュレ サケの香草パン粉焼き プーティーン クリームスープ	さけ 豚肉	チーズ チーズ		玉ねぎ にんにく 玉ねぎ スイートコーン	胚芽パン メープルジュレ パン粉	油	ワイン 塩 ワイン 塩 しょう油 からスープ コーンポタージュ ベジメメルソース 塩 しょう油 ワイン	838 3.2	
< 全国学校給食週間 1月24日~1月30日 >										
24 月	麦ごはん 肉そぼろ 人参と白滝の甘辛煮 さつまいもの味噌汁	豚肉 大豆		人参 こまつな 人参 ほうれん草	生姜 玉ねぎ	ごはん 大麦 砂糖	油	酒 しょう油 みりん しょう油 削り節 削り節	825 2.6	
25 火	ごはん チキンカレー 豆腐ナゲット③ 海藻サラダ(ドレッシング)	鶏肉 豆腐 魚肉すり身		人参	生姜 玉ねぎ にんにく 玉ねぎ	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	酒 塩 カレー粉 チャツネ ケチャップ しょう油 ガラムマサラ チキンブイヨン 玉ねぎドレッシング	849 2.4	
26 水	ごはん 煮魚 たくあん和え 豆乳味噌汁	あかうお 鶏肉 生揚げ みそ 豆乳		人参 人参	生姜 たくあん もやし ごぼう 大根 ねぎ	ごはん 砂糖	油	しょう油 みりん 酒 ごま 酒 削り節	784 2.9	
< 日本の食べ物の旅【茨城県】 >										
27 木	ごはん 揚げ鶏の梅ソース れんこんサラダ(ドレッシング) すいとん汁	鶏肉 みそ		こまつな 人参	れんこん スイートコーン 白菜 ねぎ	ごはん てん粉 はちみつ 砂糖	油	梅ドレッシング しょう油 酢 ごまドレッシング 酒 しょう油 塩 削り節	905 2.3	
28 金	コッペパン ハンバーグオニオンソース ポテトサラダ(マヨネーズ) トマトスープ	鶏肉 豚肉		人参	玉ねぎ にんにく きゅうり	コッペパン 砂糖	油	しょう油 酢 みりん 塩 しょう油 ワイン 塩 チキンブイヨン ケチャップ しょう油	814 3.1	
31 月	ごはん イカのチリソース チンゲン菜の炒め物 卵とコーンの中華スープ	イカ ハム		チンゲン菜	しめじ 玉ねぎ	ごはん でん粉 砂糖	油	豆板醤 ケチャップ しょう油 酢 塩 しょう油 オイスターソース 酒 クリームコーン からスープ 塩 しょう油	821 2.4	

\*天候等により、使用する食材が変更になることがあります。  
 \*加工食品は主要な材料を記載しています。  
 \*スプーン・フォークの欄は紙面の都合上記載をしております。メニューによりご持参ください。  
 ©不明な点は給食センターへお問い合わせください。Tel:0297-82-3363

栄養素	基準量	月の平均
エネルギー(Kcal)	830	832
食塩(g)	2.5	2.8

## →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年

おにぎり・塩さけ・  
菜の漬物

昭和22年

ミルク(脱脂粉乳)・  
トマトシチュー

昭和25年

コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・  
ポタージュスープ・コロック・  
せんキャベツ・マーガリン

昭和40年

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

昭和52年

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、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。

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？