[　1月分 献 立 予 定 表　]

2024年 1月度

1（中学校）

日	献立名	牛乳	赤の仲間血や肉になる 1群 魚肉大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚海藻	緑の仲間体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ果実	黄の仲間熱や力の元になる 5群 穀類いも類 三温糖	6群 油脂 種実	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
10 水	ごはん	○		<牛乳D>			米			884 kcal
	ハンバーグ		（豚肉,鶏肉）			（玉ねぎ）	（油、でんぷん）		（塩）	31.4 g
	マカロニのトマトソース煮		豚肉,鶏肉	チーズD	人参,トマト	にんにく,玉ねぎ,しめじ,枝豆	マカロニA	オリーブ油	ケチャップ,塩,こしょう,野菜ブイヨン,中濃ソース	31.4 g
	ビーンズポタージュ		ベーコン,いんげんﾍﾟｰｽﾄ	牛乳D,生ｸﾘｰﾑD	人参,パセリ	玉ねぎ,クリームコーン		油	塩,こしょう,ホワイトルー	2.7 g
11 木	ごはん　**お正月料理**	○		<牛乳D>			米			770 kcal
	さばのみそ煮		（さば,みそ）				（砂糖,でんぷん）			27.7 g
	紅白なます		かつお節		人参	大根,ゆず	三温糖		塩,酢,しょうゆ	25.5 g
	雑煮		鶏肉,かまぼこ		人参,水菜	白菜,ごぼう,椎茸	白玉もち		酒,しょうゆ,かつお節,昆布だし	1.6 g
12 金	ごはん	○		<牛乳D>			米			774 kcal
	野菜焼売		（豆腐,魚肉,卵C,大豆）		（人参,いんげん,ねぎ）	（玉ねぎ,キャベツ,たけのこ）	（砂糖,小麦粉A,でんぷん）	（油）	（塩,しょうゆ）	27.7 g
	豚肉とﾋﾟｰﾏﾝのｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め		豚肉		人参,ピーマン	たけのこ,玉ねぎ,生姜,にんにく	三温糖,でんぷん	ごま油	しょうゆ,酒,オイスターソース	22.9 g
	たまごとコーンのスープ		ベーコン,卵C		人参,パセリ	玉ねぎ,コーン,クリームコーン	でんぷん	ごま油,油	しょうゆ,塩,こしょう,とりがら	2 g
15 月	麦ごはん	○		<牛乳D>			米,麦			773 kcal
	シシリアン（焼肉）		豚肉			生姜,にんにく	三温糖,でんぷん	油	酒,みりん,しょうゆ,りんごピューレ	32.7 g
	シシリアン（野菜） 1食卵抜きマヨネーズ				パプリカ	キャベツ,きゅうり		青じそドレッシング 1食卵抜きマヨネーズ	塩	25.4 g
	野菜スープ		鶏肉		人参,ブロッコリー	玉ねぎ,白菜,大根,エリンギ	マカロニA	油	野菜ブイヨン,塩,こしょう	1.7 g
16 火	ごはん	○		<牛乳D>			米			716 kcal
	混ぜご飯の具		鶏肉	ひじき	人参,いんげん	ごぼう,椎茸	こんにゃく,三温糖	油	みりん,酒,しょうゆ,塩	25.2 g
	ちくわのゆかり揚げ		ちくわ				小麦粉A,でんぷん	油	ゆかり	20.5 g
	きつねうどん		油揚げ		人参,ねぎ	玉ねぎ,しめじ	三温糖,うどんA		みりん,酒,しょうゆ,かつお節,昆布だし	2.7 g
17 水	麦ごはん　**ハッピーにんじん**	○		<牛乳D>			米,麦			727 kcal
	根菜カレー		豚肉		人参	玉ねぎ,ごぼう,れんこん,生姜,にんにく	じゃがいも	油	カレールー,りんごピューレ,ケチャップ,ウスターソース,しょうゆ	22.8 g
	ブロッコリーのサラダ				ブロッコリー,人参	キャベツ,コーン		野菜いっぱいドレッシング	塩	20.7 g
										2.8 g
18 木	ごはん	○		<牛乳D>			米			750 kcal
	あじ開きのから揚げ		あじ					油	塩	32.8 g
	みぞれ和え		ロースハム		ほうれん草,人参	大根,白菜	三温糖		酢,しょうゆ,みりん,塩	23.5 g
	高野豆腐のうま煮		鶏肉,高野豆腐		人参,いんげん	ごぼう,椎茸	里芋,こんにゃく,三温糖	油	みりん,酒,しょうゆ,かつお節	2.5 g
19 金	麦ごはん	○		<牛乳D>			米,麦			757 kcal
	豚キムチどんぶりの具		豚肉			玉ねぎ,もやし,白菜,白菜キムチ		ごま油,ごま	酒,塩,こしょう,しょうゆ	32.3 g
	ぎょうざ		（豚肉）			（キャベツ,玉ねぎ,白菜,生姜,にんにく）	（小麦粉A,でんぷん,砂糖）	（ごま油,油）	（塩,しょうゆ,魚介エキス）	23.2 g
	中華たまごスープ		豚肉,卵C		チンゲン菜	玉ねぎ,しめじ,コーン,クリームコーン	でんぷん	ごま油	とりがら,塩,こしょう,しょうゆ	2.2 g

【加工食品に含まれるアレルギー物質となる特定原材料の使用状況】　＊該当食品の右横に表示　A:小麦　B:そば　C:卵　D:乳・乳製品　E:落花生　F:えび、かに

※調味料及びコンタミ等に由来するものについてはこれまで通り表示していませんので、食物アレルギー等で詳しい資料が必要な方は学校へお申し出ください。

※コンタミとは、食品を製造する際に、原材料としては使用していないにも関わらず特定の原材料などが、製造過程の中で混入してしまう可能性があることです。

★しらす干しは、カニ、エビ、イカ等が混ざる漁法で採取されていますので混入の可能性があります。

　あけましておめでとうございます。

冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

　さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、今年の干支である「たつ（辰）」にちなみ、一人一人が給食の「たつ（達）」人を目指してみませんか？

[　1月分 献立予定表　]

2024年 1月度

2（中学校）

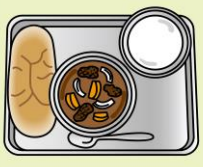
日	献立名	牛乳	赤の仲間血や肉になる 1群 魚肉大豆 大豆製品	2群 牛乳 小魚海藻	緑の仲間体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ果実	黄の仲間熱や力の元になる 5群 穀類いも類 三温糖	6群 油脂 種実	その他	エネルギー 蛋白質 脂質 塩相当量
22 月	ごはん	○		<牛乳D>			米			741 kcal
	鶏肉の香草焼き		鶏肉					オリーブ油	酒,シーズニングパウダー	29 g
	ポテトサラダ			チーズD		きゅうり	じゃがいも	卵抜マヨネーズ	りんご酢,こしょう,塩	23.3 g
	ミネストローネ		豚肉		人参,パセリ,トマト	にんにく,玉ねぎ,キャベツ,しめじ	もち麦,三温糖	油	,ケチャップ,塩,こしょう,ワイン,野菜ブイヨン	1.5 g
23 火	ごはん	○		<牛乳D>			米			821 kcal
	南瓜さつま芋コロッケ		（豚肉,豆乳）		（かぼちゃ,ほうれん草,人参）	（玉ねぎ）	（さつまいも,じゃがいも,パン粉A,砂糖）	（油）	（塩,ワイン,こしょう）	25.6 g
	水菜のナッツ入りサラダ		ロースハム		人参,みず菜	キャベツ,きゅうり		野菜いっぱいドレッシングアーモンド	塩	27.2 g
	白菜のクリーム煮		鶏肉	牛乳D	人参	白菜,玉ねぎ,しめじ,枝豆	じゃがいも	油	ポタージュベース,塩,こしょう,ホワイトベース,ホワイトルー,	1.9 g
24 水	ごはん　給食が始まった頃の献立	○		<牛乳D>　給食週間　1月24日～30日まで。			米			667 kcal
	鮭の塩焼き		鮭						塩	27.2 g
	たくあん和え				人参	たくあん,大根,きゅうり	三温糖	ごま	しょうゆ,塩	17.0 g
	具だくさんみそ汁		厚揚げ,みそ	わかめ	小松菜	白菜,玉ねぎ	さつまいも		煮干しだし	3.3 g
25 木	ごはん　ふるさと食材伊万里の日	○		<牛乳D>			米			713 kcal
	鶏のごま焼き		鶏肉			にんにく,生姜		ごま,油	酒,しょうゆ	32.4 g
	おから煮しめ　郷土料理		おから,豚肉,さつま揚げ		人参,ねぎ	白菜,椎茸	三温糖	油	みりん,しょうゆ	21.5 g
	かき玉汁		卵C		人参,みず菜	えのきたけ,玉ねぎ	麩A,でんぷん		塩,しょうゆ,かつお節,昆布だし	2.1 g
26 金	ごはん　味めぐり給食（山形県）	○		<牛乳D>			米			757 kcal
	豆腐と大豆のフライ		（豆腐,イトヨリすり身,大豆）	（あおさ）	（人参）	（玉ねぎ,椎茸）	（パン粉A,米粉,砂糖）	油（ごま）	（塩,かつお節エキス,しょうゆ）	25.8 g
	おみ漬け風				小松菜,人参	キャベツ,大根,生姜	三温糖	ごま	しょうゆ,塩	22.9 g
	芋煮		牛肉		人参	ごぼう,しめじ,ねぎ	里芋,こんにゃく,三温糖	油	酒,みりん,しょうゆ,かつお節	1.9 g
29 月	麦ごはん　募集料理	○		<牛乳D>			米,麦			733 kcal
	コーンチャーハンの具		ウインナー		人参	玉ねぎ,コーン		油,ごま油	塩,こしょう,野菜ブイヨン	20.4 g
	ごぼうサラダ				人参	ごぼう,きゅうり		ごまドレッシングC	塩,こしょう	23 g
	ポタージュスープ		豆ペースト,豆乳		人参,パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油	野菜ブイヨン,ポタージュベース,塩,こしょう	2.6 g
30 火	ごはん　郷土料理	○		<牛乳D>			米			765 kcal
	鯖のみりん漬け焼き		さば				三温糖		魚醤,塩,みりん,しょうゆ	28.7 g
	白菜のごま和え				ほうれん草,人参	白菜	三温糖	ごま	しょうゆ,塩	28 g
	だご汁		鶏肉,油揚げ		人参,ねぎ	玉ねぎ,ごぼう,しめじ	白玉粉,小麦粉A		酒,みりん,しょうゆ,塩,煮干しだし,	2.3 g
31 水	ごはん　ハッピーにんじん	○		<牛乳D>			米			772 kcal
	照り焼きチキン		鶏肉			生姜	三温糖		しょうゆ,みりん,酒	29.5 g
	ポテトのチーズ煮		ウィンナー	チーズD	人参,パセリ		じゃがいも	油	野菜ブイヨン,塩,こしょう	27.8 g
	パスタスープ		ベーコン		人参,ほうれん草	玉ねぎ,キャベツ	マカロニA		塩,野菜ブイヨン,こしょう	1.9 g

1/24～1/30 全国学校給食週間 給食の歴史＆献立の変遷

学校給食の起源は、明治22（1889）年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

★昭和21（1946）年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25（1950）年度からは１月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

昭和 25 年ごろの給食



アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

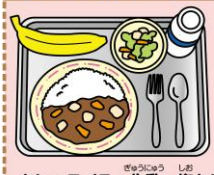
コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和 40 年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

昭和 50 年代ごろの給食



給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ