

《各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。》《材料・天候・その他の都合により献立を変更する場合があります。》  
《アレルギー等で食事制限の必要な場合は、献立表をよく見て材料のチェックをしてください。》  
※献立表には表示されていませんが、「海草(ひじき、のり、青のり、のり、わかめ、こんぶなど)」には、  
いかに、えび、かに、さば稚魚・貝などが入っている場合があります。



	月	火	水	木	金
献立	<p>④にくだんご(2こ)</p> <p>★②ココアあげパン ③はくさいのスープ</p>	<p>④にくだんご(2こ)</p> <p>★②ココアあげパン ③はくさいのスープ</p>	<p>④アレンジバー(おやつ)</p> <p>★②すしごはん ③こうはくはんぺんのすましじる</p>	<p>④ゼルフあんバターサンド</p> <p>⑤バター(小・中のみ)</p>	<p>★④さばのみそに</p> <p>②むぎごはん ③じゃがいものそぼろに</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ②大豆 ③鶏肉 ウィナー ④鶏肉、豚肉、大豆	①牛乳 ②大豆 ③鶏肉 ウィナー ④鶏肉、豚肉、大豆	①牛乳 ②はんぺん(タラ)、わかめ、煎り節(だし) ③鶏肉、さつま揚げ(卵) ④卵、スキムミルク、乳	①牛乳 ②豚肉、豆腐 ③小豆	①牛乳 ②豚肉、大豆、中揚げ、さつま揚げ(卵) ③さば、みそ
おもに体の骨を整える	①はくさい、②ごぼう、③ほたけ、④せり	①はくさい、②ごぼう、③ほたけ、④せり	①にんじん、②たまねぎ、③えのき、④ごぼう、⑤しいたけ、⑥にんじん、⑦たけのこ、⑧せり、⑨ほりだいこん、⑩れんこん	①にんじん、②たまねぎ、③きくらげ、④たけのこ、⑤キャベツ、⑥チンゲンサイ、⑦しょうが、⑧にんにく、⑨きりぼろに	①にんじん、②たまねぎ、③しいたけ、④えだまめ、⑤しょうが、⑥こんにゃく
おもにエネルギーのもとになる	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢
調味料	①コンソメ、②塩、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤酢、⑥ケチャップ、⑦塩	①コンソメ、②塩、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤酢、⑥ケチャップ、⑦塩	①コンソメ、②塩、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤酢、⑥ケチャップ、⑦塩	①コンソメ、②塩、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤酢、⑥ケチャップ、⑦塩	①コンソメ、②塩、③しょうゆ、④しょうゆ、⑤酢、⑥ケチャップ、⑦塩
エネルギー	中食3年生からのリクエストメニューには★を付けています。	中食3年生からのリクエストメニューには★を付けています。	中食3年生からのリクエストメニューには★を付けています。	中食3年生からのリクエストメニューには★を付けています。	中食3年生からのリクエストメニューには★を付けています。
タンパク質	小: 751 kcal 中: 291 g	小: 751 kcal 中: 291 g	小: 619 kcal 中: 205 g	小: 595 kcal 中: 252 g	小: 697 kcal 中: 290 g
献立	<p>④おちやふりかけ</p> <p>②ごはん ★③ぶたじる</p>	<p>★④ハンバーグ</p> <p>⑤スライスチーズ(小・中) ★②バーガーパン ③とうじゅうポタージュ</p>	<p>④おむすびのり</p> <p>★②しそごはん ★③おやこうどん</p>	<p>④オーロラフィッシュ</p> <p>②バターパン ③ころころスープ</p>	<p>★④フルーツポンチ</p> <p>②むぎごはん ★③チキンカレー</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ②鶏肉、うす揚げ、みそ ③たまご、④茶葉、⑤しょうが	①牛乳 ②鶏肉、ベーコン(卵・乳)大豆、豆乳、粉チーズ、スキムミルク ③鶏肉、豚肉、大豆、④チーズ	①牛乳 ②鶏肉、卵、かまぼこ、うす揚げ、煎り節(だし) ③煮干し、大豆 ④しいたけ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	①牛乳 ②ウィンナー、大豆、レッドキドニー ③タラ、みそ、牛乳	①牛乳 ②鶏肉、大豆、豆腐、スキムミルク、粉チーズ
おもに体の骨を整える	①にんじん、②だいこん、③ごぼう、④にんじん、⑤たまねぎ、⑥しょうが、⑦れんこん、⑧きりぼろに、⑨茶葉、⑩しょうが	①にんじん、②だいこん、③ごぼう、④にんじん、⑤たまねぎ、⑥しょうが、⑦れんこん、⑧きりぼろに、⑨茶葉、⑩しょうが	①にんじん、②たまねぎ、③ごぼう、④にんじん、⑤たまねぎ、⑥しょうが、⑦れんこん、⑧きりぼろに、⑨茶葉、⑩しょうが	①にんじん、②たまねぎ、③だいこん、④コーン、⑤キャベツ、⑥グリーンピース、⑦かぼちゃ、⑧えだまめ	①たまねぎ、②にんじん、③グリーンピース、④しょうが、⑤りんご、⑥にんにく、⑦黄桃、⑧パイナップル、⑨みかん、⑩かぼちゃ、⑪オレンジ、⑫りんご、⑬にんじん
おもにエネルギーのもとになる	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢
調味料	①しょうゆ、②しょうゆ、③塩、④しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③塩、④しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③塩、④しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③塩、④しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③塩、④しょうゆ
エネルギー	小: 620 kcal 中: 251 g	小: 697 kcal 中: 330 g	小: 664 kcal 中: 317 g	小: 641 kcal 中: 249 g	小: 666 kcal 中: 229 g
タンパク質	小: 251 g 中: 300 g	小: 330 g 中: 398 g	小: 382 kcal 中: 386 g	小: 822 kcal 中: 307 g	小: 812 kcal 中: 275 g
献立	<p>★④あまみのけいはん(小)</p> <p>②むぎごはん ★③けいはんのスープ</p>	<p>★④ほうれんそうオムレツ</p> <p>②ミルクおやパン ③じばさんぶつやさいのポトフ</p>	<p>④たかのあぶらいため</p> <p>②ごはん ③とんかつのみそに</p>	<p>④きりぼろのチキンスープ</p> <p>②コッパン ③さつまいもシチュー</p>	<p>★④だんご</p> <p>②ごはん ★③ふるさとたっぷりみそじり</p>
おもに体をつくる	①牛乳 ②鶏肉、卵 ③鶏肉、小豆、スキムミルク、大豆、練乳	①牛乳 ②鶏肉、ウィンナー、大豆 ③卵	①牛乳 ②鶏肉、中揚げ、みそ ③かつおぶし	①牛乳 ②鶏肉、大豆、牛乳、スキムミルク、粉チーズ	①牛乳 ②鶏肉、大豆、豆腐、みそ、煮干し(だし)
おもに体の骨を整える	①たまねぎ、②しょうが、③しいたけ、④にんじん、⑤つばき、⑥抹茶、⑦緑茶	①たまねぎ、②しょうが、③しいたけ、④にんじん、⑤つばき、⑥抹茶、⑦緑茶	①たまねぎ、②しょうが、③しいたけ、④にんじん、⑤つばき、⑥抹茶、⑦緑茶	①たまねぎ、②しょうが、③しいたけ、④にんじん、⑤つばき、⑥抹茶、⑦緑茶	①たまねぎ、②しょうが、③しいたけ、④にんじん、⑤つばき、⑥抹茶、⑦緑茶
おもにエネルギーのもとになる	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢
調味料	①しょうゆ、②しょうゆ、③塩、④しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③塩、④しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③塩、④しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③塩、④しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③塩、④しょうゆ
エネルギー	小: 616 kcal 中: 258 g	小: 589 kcal 中: 279 g	小: 640 kcal 中: 241 g	小: 715 kcal 中: 320 g	小: 611 kcal 中: 262 g
タンパク質	小: 258 g 中: 305 g	小: 354 g 中: 37.6 g	小: 289 g 中: 30.6 g	小: 40.1 g 中: 31.1 g	小: 31.1 g
献立	<p>④しそめひじき</p> <p>②むぎごはん ③キムチなべ</p>	<p>④ホットコールスローサラダ</p> <p>②ミルクパン ★③ミートスパゲティ</p>	<p>★④キンなんばんタルタルソース</p> <p>②ごはん ③だいこんのみそじり</p>	<p>手洗い達人 今年のはたつ年! 給食のたつ年を目標そう 盛り付け達人 後片付け達人</p>	
おもに体をつくる	①牛乳 ②鶏肉、うす揚げ、豆腐、みそ ③ひじき、④春巻	①牛乳 ②鶏肉、大豆、粉チーズ、スキムミルク、ゼラチン ③かつお	①牛乳 ②うす揚げ、豆腐、わかめ、みそ、煮干し(だし) ③鶏肉	①牛乳 ②鶏肉、大豆、豆腐、みそ、煮干し(だし) ③鶏肉	
おもに体の骨を整える	①にんじん、②えのき、③もやし、④キムチ、⑤ふかぬき、⑥にら、⑦はくさい、⑧しそのみ、⑨ほんかん	①にんじん、②えのき、③もやし、④キムチ、⑤ふかぬき、⑥にら、⑦はくさい、⑧しそのみ、⑨ほんかん	①にんじん、②えのき、③だいこん、④はくさい、⑤葉ねぎ、⑥ピクルス	①にんじん、②えのき、③だいこん、④はくさい、⑤葉ねぎ、⑥ピクルス	
おもにエネルギーのもとになる	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢	①精白米、②強化米、③しょうが、④サラダ油、⑤ごま、⑥水あめ、⑦しょうゆ、⑧酒、⑨みりん、⑩酢	
調味料	①しょうゆ、②しょうゆ、③塩、④しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③塩、④しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③塩、④しょうゆ	①しょうゆ、②しょうゆ、③塩、④しょうゆ	
エネルギー	小: 587 kcal 中: 240 g	小: 681 kcal 中: 299 g	小: 715 kcal 中: 254 g	小: 862 kcal 中: 30.6 g	
タンパク質	小: 240 g 中: 288 g	小: 37.6 g 中: 37.6 g	小: 30.6 g 中: 30.6 g	小: 30.6 g	

受け継ごう 日本の食文化

地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくり、食べたりしましょう。

<p><b>おせち料理</b></p> <p>おせち料理は、もともと、節日(季節の変わり目)に神様に供えるものでした。今では、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。</p>	<p><b>雑煮(ぞうじ)</b></p> <p>雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物ともちを煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。</p>	<p><b>七草がゆ</b></p> <p>七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、こぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)のことです。</p>
--	---	---

全国学校給食週間

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(現・鶴岡市)の私立忠愛小学校において、明治22年に生活が苦しい家庭の児童を対象に、無料で学校給食を実施したことが起源とされています。

<p><b>明治22年</b></p> <p>おにぎり 塩さけ 菜の漬物</p>	<p><b>昭和27年</b></p> <p>コッパン ミルク(脱脂粉乳) 豚肉の竜田揚げ せんキャベツ ジャム</p>	<p><b>昭和52年</b></p> <p>カレーライス 牛乳 塩もみ 果物(バナナ) スープ</p>
--	--	--