

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー たんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	
10 金	牛乳		牛乳			598
	七草ごはん	米 砂糖	油揚げ ちりめんじゃこ	七草(すずしろ・すずな・はこべら・せり・なずな・ほとけのざ・ごぎょう)	みりん しょうゆ 酒 塩	
	赤魚の西京焼き		赤魚の西京漬け			27.4
	雑煮	さといも 白玉だんご	鶏肉 かまぼこ	にんじん だいこん こまつな	しょうゆ かつおさばだし みりん	18%
	デザート		各校デザート			
14 火	牛乳		牛乳			653
	けんちんうどん	地粉うどん				
	さわかめの煮物	油 さといも	鶏肉 油揚げ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん	かつおだし しょうゆ みりん	23.7
	黒豆蒸しパン	ホットケーキミックス粉 バター 黒砂糖	黒豆 牛乳			15%
15 水	牛乳		牛乳			597
	ごはん	米				
	チキンたれカツ	油 砂糖	チキンカツ		みりん しょうゆ	
	うま塩キャベツ	ごま ごま油	のり	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	塩 昆布茶 黒こしょう	25.5
	豆腐のみそ汁	じゃがいも	豆腐 みそ	にんじん ねぎ	かつおさばだし	17%
16 木	牛乳		牛乳			621
	キムタクごはん	米 ごま油 ごま	豚肉	ねぎ たくあん はくさいキムチ	塩 酒 しょうゆ	
	焼きぎょうざ(低1こ・高2こ)		ぎょうざ			31.5
	チンゲンサイとあさりの卵スープ		鶏肉 卵 あさり 豆腐	にんじん えのきたけ チンゲンサイ	中華だし 塩 酒	20%
17 金	牛乳		牛乳			596
	さやまっ茶揚げパン	米粉ツイストパン きび砂糖 油			抹茶 塩	
	ポトフ	じゃがいも	豚肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう 白ワイン	23.9
	わかめサラダ		わかめ	きゅうり コーン サラダこんにゃく	ドレッシング	16%
20 月	牛乳		牛乳			608
	かて飯(埼玉県の郷土料理)	米 米粒麦 砂糖 油	鶏肉	ごぼう こんにゃく 干しずいき にんじん	しょうゆ 酒 塩	
	わかさぎフライ(低2こ・高3こ)	油	わかさぎフライ			25.7
	呉汁		大豆 豆腐 みそ	にんじん だいこん ねぎ	かつおさばだし	17%
21 火	牛乳		牛乳			639
	カレーライス	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも	豚肉 スキムミルク	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん すりおろしりんご 炒め玉ねぎ	カレー粉 スープストック こしょう ケチャップ ウスターソース 塩	20.4
	フルーツポンチ	マスカットゼリー		パイナップル 黄桃 りんご こんにゃくダイスレモン		13%
22 水	牛乳		牛乳			643
	黒パン	黒パン				
	鶏肉の香味焼き	オリーブオイル パン粉	鶏肉 チーズ	にんにく パセリ	塩 しょうゆ	
	マカロニサラダ	マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油揚げ	にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン	酢 こしょう 塩	32.0
オニオンスープ	油	ベーコン	玉ねぎ えのきたけ 炒め玉ねぎ	コンソメ 塩 こしょう	20%	
23 木	牛乳		牛乳			618
	ごはん	米				
	いなだの照り焼き		いなだの照り焼き漬け			
	大豆の磯煮	砂糖 油	さつま揚げ 大豆 ひじき	ごぼう にんじん こんにゃく	しょうゆ みりん	28.6
みぞれ汁	じゃがいも でんぷん	鶏肉 厚揚げ	だいこん にんじん こまつな ねぎ	しょうゆ かつおさばだし 酒 塩	19%	

日曜	献立名	食品の種類				エネルギー たんぱく質
		エネルギーのもとになる(黄)	体をつくるもとになる(赤)	体の調子を整えるもとになる(緑)	調味料	
24 金	牛乳		牛乳			628
	キムチ入りごまみそラーメン	ホット中華めん				
	手作りしゅうまい	ごま	豚肉 みそ	しょうが にんにく にんじん はくさい もやし ねぎ にら はくさいキムチ コーン	とんこつ 鶏ガラ しょうゆ こしょう	28.6
	くだもの	しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 ごま油	豚肉 干しえび	しょうが 玉ねぎ	しょうゆ 塩	18%
27 月	【学校給食のはじまりの献立】					603
	牛乳		牛乳			
	ごはん(こうのとり伝説米)	米				
	鮭の塩焼き		鮭の塩漬け			
	きんぴらごぼう	油 ごま油 砂糖 ごま		ごぼう にんじん	しょうゆ	28.6
キャベツのみそ汁		豆腐 みそ	キャベツ にんじん 玉ねぎ	かつおさばだし	19%	
味付けのり		味付けのり				
28 火	牛乳		牛乳			590
	ピビンバ風炊き込みごはん	米 油 砂糖 ごま ごま油	豚肉 みそ	にんじん にら もやし	しょうゆ コチュジャン 豆板醤 塩 酒	
	いかのねぎソース(低1こ・高2こ)	油 ごま油 砂糖	いかでんぷんつき	ねぎ	しょうゆ 酢	26.6
	フォーのスープ	米粉めん ごま油	鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう 酒	18%
29 水	牛乳		牛乳			685
	コッペパン	コッペパン				
	いちごジャム	いちごジャム				
	くじらとおじゃがのケチャップソース	油 砂糖 じゃがいも	くじら竜田揚げ		ケチャップ 中濃ソース しょうゆ	28.0
すいとん	小麦粉	豚肉 油揚げ 卵 スキムミルク	だいこん にんじん ほうれんそう	塩 かつおさばだし しょうゆ みりん	16%	
30 木	牛乳		牛乳			609
	ごはん	米				
	すき焼き風煮	油 砂糖	豚肉 焼き豆腐	ねぎ にんじん しらたき はくさい 玉ねぎ	しょうゆ 酒	29.7
	厚焼き卵		厚焼き卵			20%
ほうれんそうともやしのごま和え	砂糖 ごま		ほうれんそう もやし	しょうゆ		
31 金	牛乳		牛乳			602
	こまつな豚みそ丼	米 砂糖 ごま ごま油 でんぷん	豚肉 みそ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん 干ししいたけ	酒 みりん しょうゆ 中華だし	25.7
	鴻巣ねぎのけんちん汁	さといも 油	鶏肉 豆腐	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	しょうゆ かつおさばだし	17%
はしは毎日 忘れずに持ってきましょう		給食回数 15回	学校給食摂取基準 たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	エネルギー 650 kcal 1月平均摂取量 619 kcal		

* 材料入荷の都合により変更になることがあります。アレルギー食品については表示していませんが、加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

【肉・青果等の産地(令和6年度12月分)】使用した主な食材の産地をお知らせします。なお、市内小学校で共同購入する食材は市ホームページをご覧ください。
豚肉: 鶏肉: にんじん: ごぼう: 玉ねぎ: じゃがいも: こまつな: ほうれんそう: ねぎ: だいこん: キャベツ: はくさい: ピーマン: えのきたけ:

日本の学校給食の始まりと全国学校給食週間1月24日~30日

明治22年



日本で最初の給食
おにぎり 塩鮭 漬物
学校給食のはじまりの献立
(1月27日実施)
ごはん(こうのとり伝説米)
牛乳 鮭の塩焼き きんぴらごぼう
キャベツのみそ汁 味付けのり

昭和27年



昭和時代の定番給食
コッペパン ジャム 脱脂粉乳
鯨肉の竜田揚げ せんキャベツ
昭和時代の給食(1月29日実施)
コッペパン いちごジャム 牛乳
くじらとおじゃがのケチャップソース
すいとん

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?



日本の学校給食は、1889年(明治22年)、山形県鶴岡町(現鶴岡市)の私立忠愛小学校で「おにぎり・焼き魚・漬物」を無償で提供したのが始まりと言われています。昭和時代には、戦争による食料不足で、給食が一時中断されましたが、1946年(昭和21年)12月24日に再開されました。しかし、1951年(昭和26年)からは、多くの学校が冬休みの期間中にあることから、1か月後の1月24日を「学校給食記念日」とし、24日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」としました。学校給食週間においては、このような歴史のある学校給食の意義や役割について、理解を深め関心を高める様々な取組を行っています。