


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・なすな・ほとけのぎ・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				
	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
	茎わかめの煮物	砂糖 ごま油	茎わかめ さつま揚げ	にんじん こんにゃく	酒 しょうゆ 塩	
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	25.5
	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	17%
	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	
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			643
	黒パン	黒パン				
	鶏肉の香味焼き	オーブオイル パン粉	鶏肉 チーズ	にんにく パセリ	塩 しょうゆ	32.0
	マカロニサラダ	マカロニ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬け	にんじん キャベツ 玉ねぎ コーン	酢 こしょう 塩	20%
	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 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kim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		パイン 黄桃 りんご こんにゃくダイスレモン		13%	
22 水	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%	
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			28.6
	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	
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	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	牛乳		牛乳			602
	ごまつな豚みそ丼	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%	
28 火	牛乳		牛乳			590
	ピピ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 にも 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kim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	【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			28.6
	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	
	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				
はしは毎日 忘れずに持ってきてましょう	給食回数 15回	学校給食摂取基準 エネルギー 650 kcal たんぱく質 摂取エネルギーの13~20%	1月平均摂取量 619 kcal 27.1g(17.5%)			

* 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:

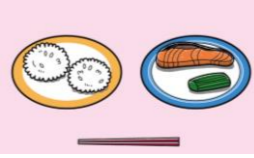
日本の学校給食の始まりと全国学校給食週間1月24日~30日

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

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31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

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。