

| 令和7年度 1月分 |                        | 小学校給食予定献立表(○○小学校 Bコース) |                  |                                       |                                      | 鴻巣市教育委員会       |
|-----------|------------------------|------------------------|------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|----------------|
| 日曜        | 献立名                    | 食品の種類                  |                  |                                       |                                      | エネルギー<br>たんぱく質 |
|           |                        | エネルギーのものとなる(黄)         | 体をつくるものとなる(赤)    | 体の調子を整えるものとなる(緑)                      | 調味料                                  |                |
| 13<br>火   | 牛乳                     |                        | 牛乳               |                                       |                                      |                |
|           | しゃくし菜ごはん               | 米 大麦 油 砂糖 ごま           | 豚肉               | しょうが しゃくし菜漬け                          | 塩 酒 しょうゆ                             | 661            |
|           | ぶりの照り焼き                |                        | ぶりの照り焼き漬け        |                                       |                                      |                |
|           | 雑煮                     | 白玉だんご さといも             | 鶏肉 なると           | にんじん だいこん こまつな                        | しょうゆ みりん かつおさばだし                     | 26.4           |
|           | デザート                   | 各校デザート                 |                  |                                       |                                      | 16%            |
| 14<br>水   | 牛乳                     |                        | 牛乳               |                                       |                                      | 596            |
|           |                        | 米 大麦                   |                  |                                       |                                      |                |
|           | キム玉丼                   | 砂糖 ごま油 片栗粉             | 豚肉 卵             | しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん はくさいキムチ<br>にら ねぎ   | しょうゆ 酒                               | 24.7           |
|           | だいこんとしめじの中華スープ<br>くだもの | ごま                     | 鶏肉 豆腐            | にんじん だいこん しめじ ねぎ<br>くだもの              | 中華だし 塩                               | 17%            |
| 15<br>木   | 牛乳                     |                        | 牛乳               |                                       |                                      | 586            |
|           | 黒パン                    | 黒パン                    |                  |                                       |                                      |                |
|           | じゃがいものクリーム煮            | じゃがいも 油 小麦粉 バター        | 鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク | 玉ねぎ にんじん しめじ                          | コンソメ 塩 こしょう                          | 24.0           |
| 16<br>金   | コールスローサラダ              | 油 砂糖                   |                  | キャベツ にんじん コーン缶 玉ねぎ                    | 酢 塩 こしょう                             | 16%            |
|           | 牛乳                     |                        | 牛乳               |                                       |                                      | 633            |
|           | ねぎまうどん                 | 地粉うどん                  |                  |                                       |                                      |                |
| 19<br>月   | ねぎまうどん                 | 油                      | 鶏肉 かまぼこ          | ねぎ しょうが 干ししいたけ にんじん 玉ねぎ<br>こまつな       | かつおだし しょうゆ みりん 塩<br>酒                | 21.1           |
|           | はくさいと水菜のサラダ            | 油 砂糖 ごま                | みそ               | はくさい 水菜 だいこん                          | 酢 しょうゆ                               |                |
|           | いもきんとんパイ               | パイ皮 焼きいもペースト<br>グラニュー糖 |                  |                                       |                                      | 13%            |
| 20<br>火   | 牛乳                     |                        | 牛乳               |                                       |                                      | 612            |
|           | ごはん                    | 米                      |                  |                                       |                                      |                |
|           | ヤンニヨムチキン               | 片栗粉 米粉 油 はちみつ<br>ごま油   | 鶏肉               | にんにく                                  | 酒 塩 こしょう ケチャップ<br>コチュジャン しょうゆ        | 29.5           |
|           | 春雨炒め                   | 春雨 油                   | 豚肉               | キャベツ もやし にんじん                         | 塩 しょうゆ オイスターソース<br>スープストック           | 19%            |
| 21<br>水   | チンゲンサイとあさりのスープ         |                        | あさり 鶏肉 豆腐        | チンゲンサイ にんじん えのきたけ                     | 中華だし 塩 酒                             |                |
|           | 牛乳                     |                        | 牛乳               |                                       |                                      | 607            |
|           |                        | 米 大麦                   |                  |                                       |                                      |                |
|           | こまつな豚みそ丼               | 砂糖 ごま ごま油 片栗粉          | 豚肉 みそ            | こまつな しょうが にんにく もやし にんじん<br>干ししいたけ     | 酒 みりん しょうゆ 中華だし                      | 25.8           |
| 22<br>木   | 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                    | かつおさばだし しょうゆ                         | 17%            |
|           | 牛乳                     |                        | 牛乳               |                                       |                                      | 585            |
|           | シュガーフレーバー              | コッペパン 油 グラニュー糖 砂糖      |                  |                                       |                                      |                |
| 23<br>金   | ボルシチ                   | じゃがいも 油                | 豚肉 生クリーム         | にんにく セロリ にんじん 玉ねぎ ビーツ水煮缶<br>キャベツ トマト缶 | ケチャップ 赤ワイン コンソメ 塩<br>こしょう ローリエ       | 23.3           |
|           | フロワーサラダ                |                        |                  | プロッコリー カリフラワー コーン缶                    |                                      | 16%            |
|           |                        |                        |                  |                                       | ドレッシング                               |                |
| 22<br>木   | 牛乳                     |                        | 牛乳               |                                       |                                      | 636            |
|           | 東松山やきとりごはん             | 米 大麦 砂糖 ごま油 ごま         | 豚肉 みそ            | にんにく しょうが すりおろしりんご ねぎ                 | 豆板醤 コチュジャン 酒<br>しょうゆ 塩               |                |
|           | ししゃもフライ(低1ご・高2ご)       | 油                      | ししゃもフライ          |                                       | 中濃ソース                                | 29.0           |
| 23<br>金   | かき玉汁                   | 片栗粉                    | 卵 豆腐 わかめ         | にんじん 干ししいたけ                           | しょうゆ 塩 かつおさばだし                       | 18%            |
|           | 牛乳                     |                        | 牛乳               |                                       |                                      | 677            |
|           |                        | 米 大麦                   |                  |                                       |                                      |                |
|           | カレーライス                 | 油 バター 小麦粉 じゃがいも        | 豚肉 ミルクカルシウム      | 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく すりおろしりんご<br>炒め玉ねぎ  | カレー粉 スープストック ケチャップ<br>ウスターソース こしょう 塩 | 21.9           |
|           | フルーツヨーグルト              |                        | ヨーグルト            | パイン缶 黄桃缶 りんご缶                         |                                      | 13%            |

| 日曜                    | 献立名               | 食品の種類          |                      |                                      |                              | エネルギー |
|-----------------------|-------------------|----------------|----------------------|--------------------------------------|------------------------------|-------|
|                       |                   | 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                          |       |
| 26<br>月               | 牛乳                |                | 牛乳                   |                                      |                              | 646   |
|                       | コッペパン             | コッペパン          |                      |                                      |                              |       |
|                       | いちごジャム            | いちごジャム         |                      |                                      |                              | 26.2  |
|                       | くじらとおじやがのケチャップソース | じゃがいも 油 砂糖     | くじらの竜田揚げ             |                                      | ケチャップ 中濃ソース しょうゆ             |       |
|                       | すいとん              | 小麦粉            | 豚肉 厚揚げ スキムミルク 卵      | だいこん にんじん ほうれん草                      | 塩 かつおさばだし しょうゆ<br>みりん        | 16%   |
| 27<br>火               | 【学校給食のはじまりの献立】    |                |                      |                                      |                              | 637   |
|                       | 牛乳                |                | 牛乳                   |                                      |                              |       |
|                       | ごはん               | 米              |                      |                                      |                              | 32.0  |
|                       | 各校のり              |                | のり                   |                                      |                              |       |
|                       | 鮭の塩焼き             |                | 鮭の塩漬け                |                                      |                              | 20%   |
|                       | 五目煮豆              | 砂糖 油           | 大豆 鶏肉 さつま揚げ          | ごぼう にんじん こんにゃく                       | しょうゆ みりん                     |       |
| 28<br>水               | じゃがいものみそ汁         | じゃがいも          | わかめ みそ               | ねぎ                                   | かつおさばだし                      |       |
|                       | 牛乳                |                | 牛乳                   |                                      |                              | 587   |
|                       | 焼肉チャーハン           | 米 大麦 砂糖 油 ごま油  | 豚肉                   | ねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが               | オイスターソース しょうゆ 塩<br>こしょう 中華だし | 25.0  |
|                       | 揚げぎょうざ(低1こ・高2こ)   | 油              | ぎょうざ                 |                                      |                              |       |
|                       | 春雨スープ             | 春雨             | 鶏肉 豆腐                | にんじん ねぎ えのきたけ にら                     | 中華だし 塩 酒                     | 17%   |
| 29<br>木               | 牛乳                |                | 牛乳                   |                                      |                              | 617   |
|                       | ごはん               | 米              |                      |                                      |                              | 29.6  |
|                       | 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                       |       |
|                       | 厚焼き卵              |                | 厚焼き卵                 |                                      |                              | 19%   |
|                       | ほうれんそうともやしのごま和え   | ごま 砂糖          |                      | ほうれんそう もやし                           | しょうゆ                         |       |
| 30<br>金               | 牛乳                |                | 牛乳                   |                                      |                              | 614   |
|                       | コーンみそラーメン         | ホット中華めん        |                      |                                      |                              | 23.0  |
|                       |                   | 油              | 豚肉 みそ                | にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ にら コーン缶<br>しょうが にんにく | しょうゆ 鶏ガラ とんこつ こしょう           |       |
|                       | じゃがチー揚げ           | ポテトベースト 片栗粉 油  | チーズ                  |                                      | 塩 こしょう                       | 15%   |
|                       | くだもの              |                |                      | くだもの                                 |                              |       |
| はしは毎日<br>忘れずに持ってきましょう |                   | 給食回数           | 学校給食摂取基準             | エネルギー 650 kcal                       | 1月平均摂取量 621 kcal             |       |
|                       |                   | 14回            | たんぱく質 摂取エネルギーの13~20% |                                      | 25.8g(16.6%)                 |       |

## 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



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。