２０２４年　１月　学校給食予定献立表

坂戸市立　　中学校

実施日	献立名	主な材料とその働き						調味料等	栄養素	
		体をつくる食品		体の調子を整える食品		エネルギーのもとになる食品				
日(曜)		たんぱく質	無機質	カロテン	Ｖ．Ｃ．	炭水化物	脂質		ｴﾈﾙｷﾞｰ (Kcal)	たんぱく質(g)
11(木)	牛乳		牛乳						841	32.2
	ごはん					米				
	鶏肉の香り揚げ	鶏肉	あおのり		しょうが	小麦粉 でん粉	米油	清酒 しょうゆ		
	白玉雑煮	豆腐 かまぼこ 豚肉		こまつな にんじん	だいこん ねぎ	白玉粉		清酒 しょうゆ 塩 削り節		
	おひたし				ｷｬﾍﾞﾂ もやし			しょうゆ		
	ごましょうゆふりかけ						ごま	しょうゆ		
12(金)	牛乳		牛乳						845	36.8
	卵とじうどん	油揚げ 鶏卵 鶏肉		にんじん ほうれんそう	ねぎ 干ししいたけ	でん粉 うどん		しょうゆ 塩 一味唐辛子 削り節		
	小魚と大豆の シャリシャリ揚げ	大豆	かえり煮干し			小麦粉 砂糖	米油	しょうゆ		
15(月)	牛乳		牛乳						789	24.4
	冬のカレーライス	豚肉	ﾁｰｽﾞ	にんじん	しょうが ｾﾛﾘｰ だいこん たまねぎ にんにく	小麦粉 米	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ 塩 ｶﾚｰ粉 ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	白菜とベーコンの炒め物	ﾍﾞｰｺﾝ		こまつな にんじん	たまねぎ はくさい		米油	しょうゆ 塩 こしょう		
16(火)	牛乳		牛乳						839	31.8
	バターロール					ﾊﾞﾀｰﾛｰﾙ				
	スパゲッティミートソース	鶏肉 豚肉	ﾁｰｽﾞ	にんじん	たまねぎ にんにく	小麦粉 ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ	米油	ｳｽﾀｰｿｰｽ 塩 こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ		
	ごぼうのみそドレッシング サラダ	白みそ		にんじん	きゅうり ごぼう とうもろこし缶	砂糖	ごま油 ごま 米油	しょうゆ 塩 米酢		
17(水)	牛乳		牛乳						765	29.9
	ひじきごはん	油揚げ 凍り豆腐 鶏肉	ひじき	にんじん	干ししいたけ	砂糖 米 こんにゃく		清酒 しょうゆ 塩		
	豚肉のカリカリ揚げ	豚肉			しょうが にんにく	でん粉	米油	しょうゆ		
	コールスロー			にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
18(木)	牛乳		牛乳						841	31.0
	和風照り焼きフィッシュ バーガー	さわら			ごぼう しょうが	小麦粉 でん粉 こどもﾊﾟﾝ	ごま 米油 ﾏﾖﾈｰｽﾞ	清酒 白ﾜｲﾝ 本みりん しょうゆ 米酢		
	小松菜のチャウダー	鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ	牛乳	こまつな	たまねぎ とうもろこし缶	小麦粉 じゃがいも	米油	白ﾜｲﾝ 塩 こしょう 鶏がら ﾛｰﾚﾙ		
19(金)	牛乳		牛乳						852	29.2
	ごはん					米				
	メンチカツ	豚肉			たまねぎ	小麦粉 ﾊﾟﾝ粉	米油	塩 ﾅﾂﾒｸﾞ		
	切り干し大根の煮付け	油揚げ	昆布	にんじん	切り干し大根	しらたき 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 塩 煮干し		
	ピリッとキャベツ				ｷｬﾍﾞﾂ もやし		ﾗｰ油	しょうゆ 塩		
22(月)	牛乳		牛乳						863	37.9
	ごはん					米				
	いわしのしょうが煮	いわし	昆布		しょうが ねぎ	砂糖		清酒 本みりん しょうゆ 米酢		
	親子煮	生揚げ 鶏卵 鶏肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	米油	清酒 しょうゆ 塩		
	おひたし			こまつな	はくさい もやし			しょうゆ		
23(火)	牛乳		牛乳						807	30.5
	ツイストパン					ﾂｲｽﾄﾊﾟﾝ				
	かぶのクリーム煮	鶏肉	生ｸﾘｰﾑ ﾁｰｽﾞ 牛乳	にんじん かぶの葉	たまねぎ かぶ	小麦粉 ﾏｶﾛﾆ	米油	白ﾜｲﾝ 塩 こしょう ﾛｰﾚﾙ		
	ほうれん草とひじきの 韓国風サラダ	まぐろ油漬け	ひじき	ほうれんそう	ｷｬﾍﾞﾂ とうもろこし缶	砂糖	ごま 米油	しょうゆ 米酢 ｺﾁｼﾞｬﾝ		
24(水)	牛乳		牛乳						881	32.8
	チキンライス	鶏肉 ﾍﾞｰｺﾝ		にんじん ﾋﾟｰﾏﾝ	たまねぎ	米	米油	塩 こしょう ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ﾊﾟﾌﾟﾘｶ		
	さばのマリネ	さば		赤ﾋﾟｰﾏﾝ	きゅうり しょうが たまねぎ	小麦粉 でん粉 砂糖	ｵﾘｰﾌﾞ油 米油	清酒 しょうゆ 塩 米酢 こしょう		
	ヨーグルト		ﾖｰｸﾞﾙﾄ							
25(木)	牛乳		牛乳						774	29.3
	ごはん					米				
	鉄火煮	大豆 赤みそ さつま揚げ 鶏肉		にんじん	ごぼう しょうが	じゃがいも 砂糖	米油	しょうゆ 煮干し		
	大根のサラダ	ﾎﾞｰｸﾊﾑ		にんじん	きゅうり だいこん		ﾏﾖﾈｰｽﾞ	塩 こしょう		
26(金)	牛乳		牛乳						869	32.7
	タンタンメン	白みそ 赤みそ 豚肉		にんじん	しょうが にんにく ねぎ はくさい もやし	中華めん	練りごま 米油	一味唐辛子 鶏がら		
	チンゲンサイの中華炒め	鶏肉		ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ	砂糖	ごま油	清酒 しょうゆ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ		
	黒蜜ゼリー入り フルーツポンチ		寒天		みかん缶 黄桃缶 ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ缶	黒砂糖 砂糖				
29(月)	牛乳		牛乳						758	28.8
	しゃくし菜ごはん	油揚げ 豚肉	ちりめんじゃこ	にんじん しゃくし菜漬け	ごぼう たまねぎ	米	ごま油 米油	しょうゆ 塩 こしょう		
	ちくわの香りフライ	ちくわ				小麦粉 ﾊﾟﾝ粉	ごま 米油	塩 こしょう		
	キャベツのおかかあえ	かつお節		にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ もやし			しょうゆ		
	みかん				みかん					
30(火)	牛乳		牛乳						752	27.2
	うどんすき	焼き豆腐 油揚げ 豚肉		こまつな にんじん	ねぎ はくさい 干ししいたけ	うどん		本みりん しょうゆ 塩 削り節		
	さつまいも蒸しパン		ﾁｰｽﾞ			小麦粉 さつまいも 砂糖	米油	塩 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ		
	コーンサラダ	ﾎﾞｰｸﾊﾑ		にんじん	ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり とうもろこし缶	砂糖	米油	塩 米酢 こしょう		
31(水)	牛乳		牛乳						788	33.4
	鶏ごぼう丼	鶏肉			ごぼう しょうが たまねぎ	砂糖 米 こんにゃく		清酒 しょうゆ 塩 一味唐辛子		
	呉汁	大豆 油揚げ 白みそ 赤みそ		こまつな にんじん	だいこん ねぎ	じゃがいも	米油	削り節		
	給　食　回　数　15　回							今月の栄養量	818	31.2
								基準栄養量	830	27.0～41.5

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校において始まったとされています。この時の給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は、子どもたちの健康の保持増進や、望ましい食習慣を養うためなどの目的のほか、食育教材としての役割もあります。

脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。（当時の脱脂粉乳は水で溶けにくく、とても飲みづらいものだったそうです。）学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのために、アメリカなどからの脱脂粉乳の援助物資を受けて再開することができました。

学校給食の献立の移りかわり

写真提供元「独立行政法人日本スポーツ振興センター」

明治２２年

おにぎり・塩さけ・菜の漬物

昭和２２年

ミルク（脱脂粉乳）・トマトシチュー

昭和２７年

ミルク（脱脂粉乳）・コッペパン・鯨肉の竜田揚げ・せんキャベツ・ジャム

昭和４０年

牛乳・ソフトめんのカレーあんかけ・甘酢あえ・果物（黄桃）・チーズ

今の給食

地場産物を活用したさまざまな献立がつくられています。

明治に始まって、今年で１３５年の歴史がある学校給食について、ご家庭でもそれぞれの思い出を話したりしてみませんか？