

日 曜 B	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	さいとも 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		
	フレンチチョコクレープ		フレンチチョコクレープ				18%
14 火	牛乳		牛乳			653	
	けんちんうどん	地粉うどん					
	油 さいとも	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			
	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		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		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		
	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		
	みかん			みかん			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		
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		
	いよかん1/6			いよかん			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 クチャップ ウスターソース 塩 ガラムマサラ		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			
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		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		
	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		
23 木	牛乳		牛乳			634	
	ごはん	米					
	豚肉のしょうが焼き	油 でんぷん	豚肉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん ビーマン しめじ たけのこ	酒 しょうゆ みりん 塩 こしょう		31.5
	こまつなのおひたし		ひじき	こまつな もやし	しょうゆ		
	かぶのみそ汁		豆腐 油揚げ みそ	かぶ	かつおさばだし		

6年2組の児童が考えた献立

日A 曜B	献立名	食品の種類			
		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		
	キムチ入りごまみそラーメン	ホット中華めん 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
	手作りしゅうまい	しゅうまいの皮 でんぷん 砂糖 にほろ	豚肉 干しえび	しょうが 玉ねぎ	しょうゆ 塩
	いちご(2こ)			いちご	
27 月	【学校給食のはじまりの献立】				
	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		
	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
味付けのり		味付けのり			
28 火	牛乳		牛乳		
	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
	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
29 水	牛乳		牛乳		
	コッペパン	コッペパン			
	いちご&マーガリン	いちご&マーガリン			
	くじらとおじゃがのケチャップソース	油 砂糖 ジャがいも	くじら竜田揚げ		ケチャップ 中濃ソース しょうゆ
	すいとん	小麦粉	豚肉 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
30 木	牛乳		牛乳		
	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
	厚焼き卵		厚焼き卵		
	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		
	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
	鴻巣ねぎのけんちん汁	さいとも 油	鶏肉 豆腐	にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	しょうゆ 和風だし
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 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 27.1g(1)

\* 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:埼玉県 鶏肉:岩手県 にんじん:埼玉県 ごぼう:青森県 玉ねぎ:北海道 ジャがいも:北海道 こまつな:埼玉県 ほうれんそう:埼玉県 ねぎ:鴻巣市 だいこん:群馬県 キャベツ:愛知県 ピーマン:宮

## 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

<b>明治 22年</b> 	<b>日本で最初の給食</b> <b>おにぎり 塩鮭 漬物</b> <b>学校給食のはじまりの献立</b> <b>(1月27日実施)</b> 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	<b>昭和 27年</b> 	<b>昭和時代の定番給食</b> <b>コッペパン ジャム 脱脂粉乳</b> <b>鯨肉の竜田揚げ せんキャベツ</b> <b>昭和時代の給食(1月29日実施)</b> 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、庭で給食の思を話したりしませんか? 
--	--	---	---	---

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とされています。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、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様々な取組を行っています。

エネルギー  
たんぱく質  
628

28.6  
18%

603

28.6  
19%

590

26.6  
18%

685

28.0  
16%

609

29.7  
20%

602

25.7  
17%

kcal  
7.5%)

静岡県

とご  
ご家  
い出  
てみ  
?

♪

まり  
かし、  
の1  
わる