





<p>～新献立紹介～</p> <p>20日(木) 焼きそば風 28日(金) 野菜ジュース (アップル&キャロット)</p>  <p>20日(木)の焼きそば風は、スパゲッティで焼きそばを作りませ。給食では規定の温度まで加熱しなければならず、焼きそばの麺ではやわらかくなりすぎてしまいます。そこで麺をスパゲッティに変えることで、しっかり加熱しても食感を残すことができます。</p>	<p>11日(火)</p> <p>始業式</p> 	<p>12日(水)</p> <p>牛乳 照り焼きハンバーグ 1個 ごはん 焼きもちやし 20 ポテトサラダ 20 みかん缶 15 片栗粉 0.5</p> <p>ごはん パンバンジーサラダ 40 肉 40 きゅうり 15 練りもやし 40 ゆでたまご 0.6 1/2ツナドレッシング 1袋</p> <p>みかん缶 15 みかん缶 45</p> <p>イタリアンスパゲッティ スパゲッティ 15 ゆでたまご 10 たまねぎ 10 ハム 5 グッチャップ 5 ソース 5 塩 0.2 しょう油 0.2</p> 	<p>13日(木)</p> <p>牛乳 さわらの野菜あんかけ 1個 菜めし ゆでウインナー 10 ツナ水煮 20 キャベツ 10 小松菜 12 もやし 25 みつば 3 ゆでたまご 0.7 しょう油 1.2 濃口醤油 0.7 塩 0.3</p> <p>アーモンド 1袋</p> <p>高野豆腐の卵とし 高野豆腐 10 卵 2 にんじん 2.5 グリーンピース 2.5 塩 0.2 みりん 2.5 淡口醤油 2 塩 0.25 しょう油 1.5</p> 	<p>14日(金)</p> <p>牛乳 白菜の煮物 90 ごはん めんチカツ・ゆでキャベツ 1個 ツナ水煮 10 ゆであけ 4 ウスターソース 18 キャベツ 30 ゆでたまご 0.3</p> <p>みたらし団子 3個 濃口醤油 6 砂糖 16 水 10 片栗粉 2</p> <p>春雨のひき肉炒め 豚ひき肉 15 にら 10 ごま油 10 白ねぎ 3 土まぐさ 0.5 塩 0.1 しょう油 1 水 2</p> <p>春のひき肉炒め 濃口醤油 0.5 オリーブオイル 0.5 にんじん 1 ごま油 1 しょう油 1 水 1</p> 
	(栄養価) 739 32.9 16.7	(栄養価) 775 33.6 30.0	(栄養価) 865 28.4 22.5	



<p>17日(月)</p> <p>牛乳 さんまのかば焼き 110 ごはん じゃがいも 50 ポテトサラダ 20 片栗粉 4.8 きゅうり 10 ゆでたまご 0.3 砂糖 6.5 塩 0.3 コンソメ 0.03 しょう油 0.6</p> <p>キャベツとベーコンの炒め物 ベーコン 5 キャベツ 30 油 0.1 コンソメ 0.1 中巻 0.2 しょう油 0.03</p> <p>フルーツカクテル りんご 20 アップル缶 25</p> 	<p>18日(火)</p> <p>牛乳 豚キムチ 40 ごはん ツナとひじきのサラダ 12 ツナ油揚げ 12 ひじき 1.5 キャベツ 22 にんじん 7.5 ホールコーン 4.5 濃口醤油 0.6 ごま油 0.7 和風ドレッシング 1袋</p> <p>黒砂糖豆 炒り大豆 8 黒砂糖 1.5 片栗粉 1.2</p> <p>じゃがいものマヨネーズ焼き じゃがいも 50 マヨネーズ 7 塩 0.3 しょう油 0.03</p> <p>フルーツカクテル りんご 20 アップル缶 25</p> 	<p>19日(水)</p> <p>牛乳 八宝菜 10 ごはん 春雨サラダ 8 春雨 10 きゅうり 10 にんじん 10 ピーマン 10 ノンエッグマヨネーズ 5 塩 0.5 ごま油 0.03</p> <p>大学いも 大学いも 40</p> <p>黒砂糖豆 炒り大豆 8 黒砂糖 1.5 片栗粉 1.2</p> <p>ゆでたまご 10 しょう油 0.02 ごま油 0.02 鶏がらスープ 0.5 中華スープ 0.5 水 0.5 淡口醤油 4 ごま油 0.4 片栗粉 1.5</p> <p>揚げきょうざ 素揚げ 2個 揚げ油 3.6</p> 	<p>20日(木)</p> <p>アシドミルク あじのハーブフリッター 20 ごはん 煮浸し・鶏つくねの煮物 10 小松菜 10 にんじん 30 白ねぎ 5 濃口醤油 0.6 塩 0.2 ごま油 0.5 すりごま 0.2 しょう油 0.5 塩 0.2 鶏がらスープ 2個 コンソメ 12 水 0.7 しょう油 0.7</p> <p>つば漬け つば漬け 12</p> <p>新献立です♪</p> 	<p>21日(金)</p> <p>牛乳 コッペパン 1個 ビーフストロガフ 30 コロック・ゆでキャベツ 1個 にんにく 0.1 たまねぎ 15 にんじん 18 ゆでたまご 0.3</p> <p>りんごジャム りんご 20 りんごジャム 12</p> <p>コーンといんげんのソテー ホールコーン 30 さいのめいんげん 10 油 0.2 コンソメ 0.2 しょう油 0.02</p> 
(栄養価) 819 24.3 29.8	(栄養価) 768 29.2 24.5	(栄養価) 836 28.4 28.3	(栄養価) 728 29.0 13.1	(栄養価) 905 25.7 33.6

<p>24日(月)</p> <p>牛乳 鶏肉のから揚げソースあえ・ゆでキャベツ 60 ごはん みそ汁 15 大根 20 とうもろこし 3 ゆであけ 3 塩 0.6 コンソメ 0.3 すりごま 0.1 片栗粉 6 揚げ油 6 グッチャップ 8 ソース 5 カレー粉 0.16 砂糖 4 酢 3.2 ごま油 0.48 コンソメ 0.16 キャベツ 30 ゆでたまご 0.3</p> <p>にんじんしりしり にんじん 40 ツナ油揚げ 10 ごま油 0.2 淡口醤油 0.5 塩 0.1</p> 	<p>25日(火)</p> <p>牛乳 さばの香味揚げ・チンゲン菜とハムの炒め物 10 ごはん いんげんの炒め物 40 さば 1.5 濃口醤油 3 油 0.3 コンソメ 0.2 土まぐさ 0.2 カレー粉 0.7 片栗粉 6 揚げ油 6 さやいんげん 0.1 油 0.1 ごま油 0.01</p> <p>大根の洋風煮 チンゲン菜 10 大根 40 マッシュルーム水煮 5 鶏がらスープ 5 コンソメ 5 濃口醤油 0.5 ごま油 0.5 塩 0.1</p> 	<p>26日(水)</p> <p>牛乳 すき焼き 20 ごはん 菱わかめのサラダ 15 チンゲン菜 15 キャベツ 50 にんじん 10 きゅうり 10 きんぴら 10 ゆであけ 0.8 調味塩ドレッシング 1袋</p> <p>紅白なます 大根 30 もみぎ 0.3 ごま油 0.03 砂糖 1.5 ごま油 0.5 コンソメ 1 ゆであけ 2.5 濃口醤油 0.5 塩 0.1</p> <p>はたはたのから揚げ はたはた 2個 揚げ油 3</p> 	<p>27日(木)</p> <p>牛乳 ポークヒーンズ 40 ごはん ホキのハーベキューソース 10 赤牛 10 塩 0.1 豚肉 50 ごま油 0.01 白ウイン 10 片栗粉 6 揚げ油 6 濃口醤油 4 塩 4 砂糖 3 青ねぎ 0.4 土まぐさ 2 コンソメ 0.1 りんごビュレ 1.6</p> <p>のりの佃煮 のり佃煮 1袋</p> <p>野菜ソテー ベーコン 5 チンゲン菜 40 たまねぎ 10 にんじん 5 ホールコーン 5 油 0.3 コンソメ 0.15 しょう油 0.3 塩 0.02</p> 	<p>28日(金)</p> <p>野菜ジュース (アップル&キャロット) 90 ごはん 新献立です♪</p> <p>酢豚 豚肉 50 土まぐさ 0.4 濃口醤油 1.6 片栗粉 4 揚げ油 6 たまねぎ 65 にんじん 15 ピーマン 7 干ししいたけ 1 ごま油 0.5 塩 0.1 砂糖 3 濃口醤油 1.1 酢 2個</p> <p>キャンディチーズ キャンディチーズ 2個</p> <p>もやしナムル もやし 65 きゅうり 10 ハム 10 土まぐさ 1 ごま油 1.2 にんじん 0.1 ピーマン 0.1 干ししいたけ 1.4 塩 3 砂糖 1.1</p> <p>ベーコンポテト じゃがいも 50 たまねぎ 10 ベーコン 10 油 0.5 塩 0.2 ごま油 0.02</p> 
(栄養価) 804 32.4 30.1	(栄養価) 765 28.0 31.7	(栄養価) 670 24.3 19.6	(栄養価) 768 31.9 20.3	(栄養価) 709 25.5 17.3

1月24日から30日は全国学校給食週間です!

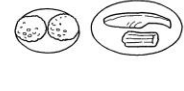


学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校で生活に困っている子どもたちに昼食を用意したのが始まりと言われています。
現在は、栄養バランスのとれた給食を提供することで子どもたちの健康の増進や体位の向上を図るとともに食の指導の教材としての役割もあります。

おもちに作るものになる食品
おもちに作るものになる食品
おもちに作るものになる食品
おもちに作るものになる食品

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

<p>明治22年</p>  <p>おにぎり・塩さけ・菜の漬物</p>	<p>昭和22年</p>  <p>ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー</p>	<p>昭和25年</p>  <p>コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロック・せんキャベツ・マーガリン</p>	<p>昭和40年</p>  <p>ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・果物(黄桃)・チーズ</p>	<p>昭和52年</p>  <p>カレーライス・牛乳・塩もみ・果物(バナナ)・スープ</p>	<p>令和3年</p>  <p>ハヤシライス・ごはん・牛乳・じゃがいものマヨネーズ焼き・海藻サラダ・キャンディチーズ</p>
---	---	--	--	---	---