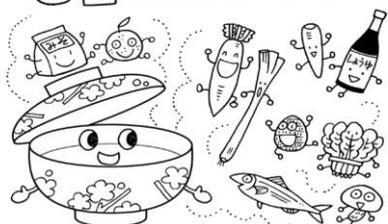




日	曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
10	水	白飯 牛乳		牛乳			米		761
		ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	砂糖 でんぷん		
		キャベツのゆかりあえ			しそ	キャベツ			
		雑煮	鶏肉 かまぼこ		小松菜	大根 白菜 干しいたけ	もち		
		乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		
11	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		806
		カレーライス	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース	じゃがいも	油	
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
		福神漬け			しそ	大根 かり なす れんこん きゅうり しょうが なたまため	砂糖		
		キャンディチーズ 2個		チーズ					
12	金	白飯 牛乳		牛乳			米		767
		さばの銀紙焼き	さば みそ				砂糖 米粉		
		筑前煮	鶏肉 ちくわ		にんじん さやいんげん	たけのこ れんこん ごぼう 干しいたけ こんにゃく	砂糖	油	
		みかん				みかん			
15	月	白飯 牛乳		牛乳			米		770
		和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉	油 大豆油	
		ひじきと大豆の炒め煮	大豆 鶏肉	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	油	
		かきたま汁	卵 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	でんぷん		
16	火	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		865
		てりやき豆腐ハンバーグ	豆腐 鶏肉			玉ねぎ	砂糖 でんぷん 米粉パン粉	大豆油	
		コーンクリームスープ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン エリンギ	小麦粉	バター 油	
		フルーツのゼリーあえ				パイナップル もも いちごゼリー			
17	水	白飯 牛乳		牛乳			米		779
		いわしの梅煮	いわし		しそ	梅	砂糖 でんぷん		
		じゃがいものそばろ煮	豚肉 さつまあげ		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが グリンピース 干しいたけ	じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	
		ほうれん草のごまあえ	ツナ		ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	
18	木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		852
		ハヤシライス	豚肉		にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース エリンギ	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター	
		チキンハムステーキ	鶏肉 豚肉						
		ツナと大根のサラダ	ツナ			大根 きゅうり コーン		ドレッシング	
19	金	白飯 牛乳		牛乳			米		749
		海の香りご飯の具	ツナ かつおぶし	ひじき しらす干し 干しえび			砂糖	ごま	
		キャベツ入りメンチカツ	牛肉 豚肉			キャベツ 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん	油 大豆油	
		アカモク入りつみれ団子汁	豆腐 たら	アカモク	にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが れんこん えのきたけ ねぎ	でんぷん		
22	月	白飯 牛乳		牛乳			米		856
		子持ちししゃもフリッター 2個	ししゃも	オキアミ アオサ			小麦粉 米粉	油 大豆油	
		生揚げのうま煮	生揚げ 鶏肉		にんじん	玉ねぎ たけのこ しょうが グリンピース 干しいたけ	砂糖 でんぷん		
		白菜とたくあんをあえもの				白菜 大根			
23	火	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		815
		ハンバーグケチャップソースかけ	鶏肉 豚肉			玉ねぎ エリンギ	砂糖 でんぷん	油 大豆油	
		ポテトサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	
		ポトフ	ウインナー		にんじん	かぶ 玉ねぎ コーン キャベツ			

★ 次のページへ続きます

雑煮いろいろ



雑煮は各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、汁もしょうゆのすまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、さといも、こまつな、だいこんなどいろいろあります。また、あん入りもちの雑煮や、もちを入れない雑煮のほか、雑煮を食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある雑煮があるのです。

給食では10日(水)にすまし仕立ての「雑煮」が出ます。おもちが入っているので、よくかんで食べましょう。お楽しみに！



日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)
		赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	たんぱく質 (g)
24	水	白飯 牛乳	牛乳			米		802
		けんちんしのだのごまだれかけ	豆腐 油揚げ たら	ひじき	にんじん	砂糖 でんぷん	ごま	
		うずら卵入り煮みそ	うずら卵 さつまボール 生揚げ みそ		にんじん さやいんげん 大根	さといも 砂糖		28.1
		ぼんかん					ぼんかん	
25	木	白飯 牛乳	牛乳			米		744
		愛知県産野菜入り 焼きぎょうざ 3個	豚肉	にんじん	玉ねぎ れんこん	小麦粉 でんぷん		
		切り干し大根の中華サラダ	ツナ	にんじん	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	29.3
		ピリカラ汁	鶏肉 いか 豆腐	にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ ねぎ	じゃがいも	ごま油	
26	金	きしめん 牛乳	牛乳			きしめん		817
		和風かけ汁	豚肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん ねぎ	大根 干しいたけ ねぎ			
		さといもコロッケ	鶏肉			さといも 小麦粉 パン粉 砂糖	油	
		野菜のおかか和え	かつおぶし	小松菜	白菜	砂糖		
		ういろう				米粉 でんぷん 砂糖		27.4
29	月	白飯 牛乳	牛乳			米		744
		にぎすフライ	にぎす			パン粉 小麦粉	油	
		ひきずり	鶏肉 かまぼこ 豆腐	にんじん ねぎ	こんにやく 白菜 ねぎ	砂糖	油	30.0
		キャベツのレモンあえ				キャベツ コーン レモン果汁	砂糖	
30	火	麦ごはん 牛乳	牛乳			米 大麦		759
		レバー入りつくね 3個	鶏肉			玉ねぎ	でんぷん 米粉パン粉 砂糖	
		豚肉と大根の煮物	豚肉 ちくわ 生揚げ	にんじん さやいんげん	大根 こんにやく	砂糖		
		白菜のしそひじきあえ		ひじき	にんじん	白菜		31.4
31	水	レーズンロールパン 牛乳	牛乳		レーズン	パン		804
		オムレツきのソースかけ	卵		玉ねぎ しめじ エリンギ	砂糖 でんぷん	油 大豆油	
		ブロッコリーのサラダ		ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング	
		冬野菜のクリームシチュー	ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ 白菜	じゃがいも 小麦粉	バター 油

※都合により献立を変更することがあります。※調味料やだし等については記載していません。

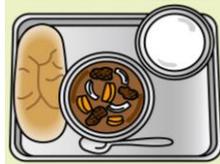
1月24日～30日は 学校給食について知ろう!

昭和 22 年ごろ



トマトシチュー・ミルク・缶づめ
脱脂粉乳や缶づめなどの物資を使っ
て給食が作られました。

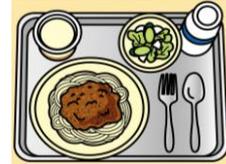
昭和 25 年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから贈ら
れた小麦粉を使っ
てパン・ミルク・
おかずの完全給食
が始まりました。

昭和 40 年代ごろ



ミートスパゲッティ・牛乳・
フレンチサラダ・プリン

パンの種類が増え、
めん類も提供され
ようになりました。
脱脂粉乳のミルクは
牛乳へと切り替わり
ました。

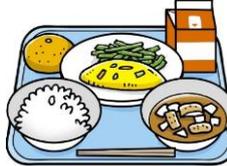
昭和 50 年代ごろ



カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

給食の主食はパン
が中心でしたが、
昭和51年に米飯が
導入され、献立の
内容も豊かになっ
ていきました。

現 在



主食・牛乳・主菜・副菜 (2品)

地元の食材や郷土
料理も提供し、
「生きた教材」と
しての役割も担っ
ています。



お家の人が子どものこ
ろ好きだった給食を
聞いてみよう!

今月の愛知県産の食材

