



1月11日(水)		1月12日(木)		1月13日(金)		1月16日(月)	
小615 kcal 中751 kcal		小506 kcal 中621 kcal		小677 kcal 中791 kcal		小586 kcal 中657 kcal	
ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 雑煮		ごはん 牛乳 カレーうどん かわりあえ		コッペパン りんごジャム 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ		ごはん 牛乳 キムチなべ ぎょうざ	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	65 g	米	55 g	コッペパン	1 こ	米	80 g
牛乳	1 本	牛乳	1 本	りんごジャム	1 個	牛乳	1 本
ぶり	1 切	うどん	70 g	牛乳	1 本	豚肉	20 g
小学校 50g		牛肉	10 g	マカロニ	8 g	焼き豆腐	20 g
中学校 60g		油揚げ	8 g	鶏肉	15 g	はくさい	40 g
濃口しょうゆ	2 g	かまぼこ	8 g	おきえび	15 g	にんじん	15 g
みりん	1 g	たまねぎ	20 g	たまねぎ	30 g	太もやし	20 g
酒	1 g	青ねぎ	5 g	ホールコーン	10 g	にら	7 g
濃口しょうゆ	3 g	にんじん	10 g	小麦粉	6 g	キムチ	20 g
さとう	1 g	濃口しょうゆ	6 g	マーガリン	6 g	コチュジャン	1 g
みりん	1 g	さとう	0.6 g	調理用牛乳	20 g	八幡のみそ	10 g
片栗粉	0.5 g	カレー粉	0.9 g	塩	0.3 g	薄口しょうゆ	2 g
水	5 g	片栗粉	2 g	こしょう	0.03 g	酒	1 g
煮込みもち	30 g	けずりぶし	3 g	チキンスープ	4 g	けずりぶし	2 g
鶏肉	10 g	水	80 g	水	40 g	水	40 g
かまぼこ	10 g	太もやし	30 g	とろけるチーズ	8 g	ギョーザ	
にんじん	5 g	小松菜	20 g	マインカブ	1 こ	小学校 17g 1~4年	2 個
大根(八幡産)	20 g	ホールコーン	10 g	豚肉	10 g	小学校 17g 5,6年	3 個
小松菜	10 g	にんじん	3 g	にんじん	10 g	中学校 30g	2 個
八幡の白みそ	20 g	ちりめんじゃこ	1 g	キャベツ(八幡産)	30 g	揚げ油	3 g
けずりぶし	3 g	レモン果汁	1 g	たまねぎ	20 g		
水	100 g	さとう	0.4 g	薄口しょうゆ	3 g		
		濃口しょうゆ	2 g	けずりぶし	3 g		
		サラダ油	0.4 g	塩	0.5 g		
				こしょう	0.02 g		
				水	100 g		
「ぶり」は出世魚と言われており、ツバス→ハマチ→メジロ→ブリと成長とともに名前が変化するため、新年に立身出世の縁起担ぎで食べられています。							
							
1月17日(火)		1月18日(水)		1月19日(木)		1月20日(金)	
小553 kcal 中681 kcal		小619 kcal 中756 kcal		小636 kcal 中789 kcal		小705 kcal 中837 kcal	
ごはん 牛乳 丸大根と豚肉の煮物 元氣サラダ		ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ 小松菜のかつお和え 野菜のすまし汁		ごはん 牛乳 鶏肉のマスタード焼き 豚汁		黒糖コッペパン(切り目入り) 牛乳 パトフ フルーツ生クリーム和え	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)
米	80 g	米	80 g	米	80 g	黒糖パン	1 こ
牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本	牛乳	1 本
丸大根	80 g	生鯖	1 切	鶏肉	60 g	ボークブランク	20 g
豚肉	20 g	小学校 50g		じゃがいも	20 g	にんじん	15 g
厚揚げ	20 g	中学校 60g		たまねぎ	30 g	たまねぎ	40 g
にんじん	15 g	濃口しょうゆ	2 g	粒入りマスタード	1.2 g	はくさい(八幡産)	20 g
濃口しょうゆ	6 g	酒	1 g	酒	4 g	じゃがいも	25 g
酒	1 g	片栗粉	3 g	オリーブ油	3 g	塩	0.6 g
さとう	3 g	米粉	2 g	濃口しょうゆ	2.2 g	こしょう	0.02 g
土しょうが	1 g	揚げ油	4 g	さとう	1 g	チキンスープ	6 g
みりん	2 g	小松菜	40 g	塩	0.07 g	ローリエ	0.01 g
けずりぶし	1 g	にんじん	5 g	こしょう	0.02 g	水	50 g
水	40 g	さとう	0.5 g	おろしにんにく	0.2 g	みかん缶	30 g
キャベツ(八幡産)	30 g	濃口しょうゆ	2 g	豚肉	10 g	黄桃缶	30 g
きゅうり	5 g	糸かつお	1 g	にんじん	10 g	生クリーム	40 g
にんじん	5 g	かまぼこ	10 g	ごぼう	10 g		
ホールコーン	10 g	たまねぎ	30 g	大根(八幡産)	15 g		</

給食週間 23日(月)～27日(金)「学校給食の歴史」							
1月23日(月)		1月24日(火)		1月25日(水)		1月26日(木)	
小565 kcal 中688 kcal		小514 kcal 中630 kcal		小594 kcal 中734 kcal		小622 kcal 中760 kcal	
ごはん きざみたくあん 牛乳 鮭の塩焼き たまねぎのみそ汁		さつま芋ご飯 牛乳 すいとん ほうれん草のごまあえ		ごはん 牛乳 くじらのケチャップ和え ベジタブルスープ		カレーライス 牛乳 きゃべつとコーンのサラダ くだもの(みかん)	
食材名		食材名		食材名		食材名	
分量(g)		分量(g)		分量(g)		分量(g)	
米 80 g		米 65 g		米 80 g		米 74 g	
きざみたくあん 10 g		さつまいも 25 g		牛乳 1 本		麦 6 g	
牛乳 1 本		酒 1 g		くじら 50 g		牛肉 15 g	
塩鮭 1 切		塩 1.1 g		土しよが 1 g		塩 0.3 g	
小学校 50g		黒いりごま 0.5 g		酒 2 g		こしょう 0.04 g	
中学校 60g		牛乳 1 本		片栗粉 5 g		ジンジャーパウダー 0.04 g	
サラダ油 1 g		豚肉 15 g		米粉 3 g		ガーリックパウダー 0.04 g	
たまねぎ 20 g		油揚げ 7 g		揚げ油 5 g		たまねぎ 60 g	
小松菜 10 g		大根 30 g		トマトケチャップ 7 g		にんじん 20 g	
油揚げ 5 g		にんじん 10 g		ウスターソース 2 g		じゃがいも 50 g	
にんじん 5 g		青ねぎ(八幡産) 5 g		さとう 2 g		チキンスープ 5 g	
八幡のみそ 9 g		小麦粉 10 g		ペーゴン 5 g		水 10 g	
八幡の白みそ 3 g		水 5 g		たまねぎ 20 g		マーガリン 6 g	
けずりぶし 3 g		薄口しょうゆ 3 g		にんじん 5 g		小麦粉 6 g	
水 100 g		塩 0.5 g		キャベツ(八幡産) 30 g		ベーストチャツネ 1.5 g	
		けずりぶし 3 g		ホールコーン 5 g		塩 0.8 g	
		水 100 g		三度豆 5 g		こしょう 0.02 g	
		ほうれんそう(八幡産) 30 g		薄口しょうゆ 3 g		オールスパイス 0.02 g	
		にんじん 8 g		チキンスープ 6 g		赤ワイン 2 g	
		太もやし 20 g		塩 0.5 g		トマトケチャップ 2 g	
		さとう 0.5 g		こしょう 0.02 g		ウスターソース 1 g	
		濃口しょうゆ 2 g		水 100 g		カレー粉 0.5 g	
		白すりごま 1 g				カルダモン 0.01 g	
						コリアンダー 0.01 g	
						ローリエ 0.01 g	
						水 90 g	
						牛乳 1 本	
						にんじん 10 g	
						キャベツ(八幡産) 30 g	
						ホールコーン 10 g	
						塩 0.2 g	
						こしょう 0.02 g	
						さとう 0.1 g	
						濃口しょうゆ 1 g	
						酢 2 g	
						サラダ油 1 g	
						みかん 1 個	
給食週間							
1月27日(金)		1月30日(月)		1月31日(火)		今年度の給食週間のテーマは「学校給食の歴史」です。 給食が始まった頃から現在にいたるまでの献立を再現します。 23日(月) 明治22年給食開始 学校給食は山形県にある忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持てなかった子どもたちのために、昼食(ごはん・塩鮭・漬物)を出したことから始まりました。 24日(火) 昭和17年頃 戦争で食糧不足になり、さつま芋でかさ増したり、小麦粉を水で練ってゆでた「すいとん」で腹持ちを良くする工夫をしていました。 25日(水) 昭和20年頃 食糧難により、鶏肉や豚肉の流通量が少なくなり、代わりに安価で栄養価の高いくじら肉がよく食べられるようになりました。 26日(木) 昭和50年頃 米飯給食が開始されるようになり、メニューの種類が増えました。 また、50年代中頃より立法型の紙パックの牛乳が登場しはじめました。 27日(金) 現在の献立 現在は主食・牛乳・おかず・果物など、献立の種類が多くて栄養バランスがとれているだけでなく、米粉で作ったマカロニなど、アレルギーの人も食べられる食材を使った給食を提供できるようになりました。	
コッペパン セレクトジャム 牛乳 フライドチキン 米粉マカロニスー		ごはん 牛乳 ぷりぷり中華炒め 大根たっぷりスー		コーンライス 牛乳 米粉と豆乳の冬野菜シチュー キャベツとツナのサラ			
食材名		食材名		食材名			
分量(g)		分量(g)		分量(g)			
コッペパン 1 個		米 80 g		米 75 g			
ジャム 1 個		牛乳 1 本		ホールコーン 15 g			
いちごジャム		鶏肉 40 g		オリーブ油 1 g			
チョコジャム		土しよが 1 g		塩 0.5 g			
牛乳 1 本		おろしにんにく 0.2 g		こしょう 0.02 g			
鶏肉 60 g		酒 1 g		パセリ(乾) 0.05 g			
こしょう 0.03 g		濃口しょうゆ 2 g		牛乳 1 本			
ジンジャーパウダー 0.03 g		サラダ油 1 g		鶏肉 15 g			
ガーリックパウダー 0.03 g		にんじん 10 g		じゃがいも 30 g			
パセリ(乾) 0.02 g		たけのこ(水煮) 10 g		たまねぎ 40 g			
カレー粉 0.3 g		サイコロこんにやく 20 g		はくさい(八幡産) 20 g			
濃口しょうゆ 2 g		三度豆 5 g		ブロッコリー 10 g			
赤ワイン 2 g		うずら卵 15 g		にんじん 15 g			
片栗粉 8 g		さとう 1 g		サラダ油 1 g			
米粉 3 g		トウモロコシ 0.1 g		豆乳 20 g			
揚げ油 7 g		濃口しょうゆ 1.5 g		米粉 4 g			
ペーゴン 10 g		薄口しょうゆ 1 g		塩 0.7 g			
にんじん 20 g		酢 0.5 g		こしょう 0.03 g			
たまねぎ 30 g		片栗粉 1 g		チキンスープ 6 g			
米粉マカロニ 5 g		ごま油 0.5 g		水 80 g			
パセリ(乾) 0.03 g		豚肉 10 g		キャベツ 45 g			
塩 0.3 g		大根 40 g		にんじん 10 g			
こしょう 0.03 g		にんじん 10 g		ツナノオイル 5 g			
チキンスープ 6 g		土しよが 0.5 g		オリーブ油 1 g			
薄口しょうゆ 2 g		青ねぎ 5 g		酢 1 g			
水 100 g		薄口しょうゆ 3 g		塩 0.1 g			
		塩 0.5 g		こしょう 0.02 g			
		こしょう 0.02 g		レモン果汁 0.5 g			
		酒 1 g					
		けずりぶし 3 g					
		水 100 g					
※ 中学生は表示より約1.2～1.3倍の分量です。 ※ kcal表示は 小:小学生、中:中学生です。 ※ 野菜や献立は天候等により変更になる場合があります。							

