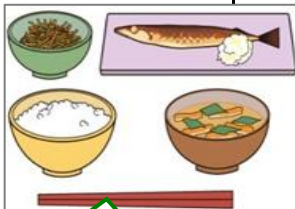


1月11日(水)		小615 kcal 中751 kcal	1月12日(木)		小506 kcal 中621 kcal	1月13日(金)		小636 kcal 中750 kcal	1月16日(月)		小586 kcal 中657 kcal	
ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 雑煮			ごはん 牛乳 カレーうどん かわりあえ			コッペパン 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ			ごはん 牛乳 キムチなべ ぎょうざ			
食材名		分量(g)	食材名		分量(g)	食材名		分量(g)	食材名		分量(g)	
米		65 g	米		55 g	コッペパン		1 こ	米		80 g	
牛乳		1 本	牛乳		1 本	牛乳		1 本	牛乳		1 本	
ぶり		1 切	うどん		70 g	マカロニ		8 g	豚肉		20 g	
小学校 50g		正月 献立	牛肉		10 g	鶏肉		15 g	焼き豆腐		20 g	
中学校 60g			油揚げ		8 g	むきえび		15 g	はくさい		40 g	
濃口しょうゆ			2 g	かまぼこ		8 g	たまねぎ		30 g	にんじん		15 g
みりん			1 g	たまねぎ		20 g	ホールコーン		10 g	太もやし		20 g
酒			1 g	青ねぎ		5 g	小麦粉		6 g	にら		7 g
濃口しょうゆ			3 g	にんじん		10 g	マーガリン		6 g	キムチ		20 g
さとう			1 g	濃口しょうゆ		6 g	調理用牛乳		20 g	コチュジャン		1 g
みりん			1 g	さとう		0.6 g	塩		0.3 g	八幡のみそ		10 g
片栗粉			0.5 g	カレー粉		0.9 g	こしょう		0.03 g	薄口しょうゆ		2 g
水			5 g	片栗粉		2 g	チキンスープ		4 g	酒		1 g
煮込みもち		30 g	けずりぶし		3 g	水		40 g	けずりぶし		2 g	
鶏肉		10 g	水		80 g	とろけるチーズ		8 g	水		40 g	
かまぼこ		10 g	太もやし		30 g	マフィンカップ		1 こ	ギョーザ		2 こ	
にんじん		5 g	小松菜		20 g	豚肉		10 g	小学校 17g		中学校 30g 揚げ油 3 g	
大根(八幡産)		20 g	ホールコーン		10 g	にんじん		10 g	中学校 30g			
小松菜		10 g	にんじん		3 g	キャベツ(八幡産)		30 g				
八幡の白みそ		20 g	ちりめんじゃこ		1 g	たまねぎ		20 g				
けずりぶし		3 g	レモン果汁		1 g	薄口しょうゆ		3 g				
水		100 g	さとう		0.4 g	けずりぶし		3 g				
			濃口しょうゆ		2 g	塩		0.5 g				
			サラダ油		0.4 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)		小553 kcal 中681 kcal	1月18日(水)		小619 kcal 中756 kcal	1月19日(木)		小636 kcal 中789 kcal	1月20日(金)		小685 kcal 中766 kcal	
ごはん 牛乳 丸大根と豚肉の煮物 元気サラダ			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			黒糖フルーツクリームパン 牛乳 ポトフ ハムと野菜のソテー			
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	黄桃(缶)		20 g	
丸大根		80 g	生鯖		1 切	鶏肉		60 g	ホイップクリーム		30 g	
豚肉		20 g	小学校 50g		八幡 食育の 日献立	じゃがいも		20 g	牛乳		1 本	
厚揚げ		20 g	中学校 60g			たまねぎ		30 g	ポークフランク		20 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	にんじん		15 g
濃口しょうゆ		6 g	酒			1 g	酒		4 g	たまねぎ		40 g
酒		1 g	片栗粉			3 g	オリーブ油		3 g	はくさい(八幡産)		20 g
さとう		3 g	米粉			2 g	濃口しょうゆ		2.2 g	じゃがいも		25 g
土しょうが		1 g	揚げ油			4 g	さとう		1 g	塩		0.6 g
みりん		2 g	小松菜			40 g	塩		0.07 g	こしょう		0.02 g
けずりぶし		1 g	にんじん			5 g	こしょう		0.02 g	チキンスープ		6 g
水		40 g	さとう			0.5 g	おろしにんにく		0.2 g	ローリエ		0.01 g
キャベツ(八幡産)		30 g	濃口しょうゆ		2 g	豚肉		10 g	水		50 g	
きゅうり		5 g	糸かつお		1 g	にんじん		10 g	にんじん		8 g	
にんじん		5 g	かまぼこ		10 g	ごぼう		10 g	キャベツ(八幡産)		40 g	
ホールコーン		10 g	たまねぎ		30 g	大根(八幡産)		15 g	チキンハム		10 g	
ポークハム		10 g	にんじん		10 g	板こんにゃく		10 g	サラダ油		1 g	
糸かつお		1 g	えのきたけ		7 g	青ねぎ(八幡産)		5 g	塩		0.2 g	
細切こんぶ		1 g	青ねぎ(八幡産)		5 g	八幡のみそ		9 g	こしょう		0.02 g	
さとう		1.5 g	薄口しょうゆ		3 g	八幡の白みそ		3 g	濃口しょうゆ		0.5 g	
塩		0.5 g	塩		0.2 g	けずりぶし		2 g				
サラダ油		1 g	けずりぶし		3 g	水		100 g				
酢		2 g	水		100 g							
濃口しょうゆ		0.5 g										
 一汁二菜の和食献立です。												
※ 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。												

給食週間 23日(月)～27日(金)「学校給食の歴史」							
1月23日(月)	小565 kcal	1月24日(火)	小514 kcal	1月25日(水)	小594 kcal	1月26日(木)	小622 kcal
	中688 kcal		中630 kcal		中734 kcal		中760 kcal
ごはん きざみたくあん 牛乳 あじの塩焼き 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	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	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	土しょうが	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	ベーコン	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	ペーストチャツネ	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)	小786 kcal	1月30日(月)	小576 kcal	1月31日(火)	小542 kcal	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。	
	中920 kcal		中711 kcal		中667 kcal		
コッペパン セレクトジャム 牛乳 フライドチキン 米粉マカロニスープ		ごはん 牛乳 ぷりぷり中華炒め 大根たっぷりスープ		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ダ		23日(月) 明治22年給食開始	
食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	食材名	分量(g)	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って これられない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。	
コッペパン	1 個	米	80 g	米	75 g	24日(火) 昭和17年頃	
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	戦争で食糧不足になり、さつま芋で かさ増ししたり、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。	
チョコジャム		土しょうが	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	25日(水) 昭和20年頃	
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	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。	
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	26日(木) 昭和50年頃	
バジル(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	サイコロこんにゃく	20 g	はくさい(八幡産)	20 g	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。	
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	27日(金) 現在の献	
片栗粉	8 g	さとう	1 g	サラダ油	1 g		
米粉	3 g	トウバンジャン	0.1 g	豆乳	20 g	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。	
揚げ油	7 g	濃口しょうゆ	1.5 g	米粉	4 g		
ベーコン	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	土しょうが	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。							

