



献立表



予定献立表（材料の都合上献立を変更することがあります。また、高校にも同様の献立表を配布していますが、高校は牛乳はつきませんのでご了承ください。）

小学校、中学校、高校用

月	火	水	木	金
あけまして おめでとうございます！ 今年も、安心でおいしい給食を皆様に届けられるように給食センター 一同で頑張っていきます。		13 ご飯 牛乳 さばの味噌煮 キャベツのごま和え 味噌五目汁	14 ご飯 牛乳 フルコギ 三色ナムル ワンタンスープ	15 チャンボン麺 牛乳 春巻き
	体温や 働く力	ご飯、油	ご飯、油、砂糖、ごま、 ワンタン	ラーメン、油、春巻きの皮
	からだ を作る	牛乳、さば、豚肉、豆腐、 焼き竹輪、わかめ、味噌	牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉	牛乳、豚肉、焼き竹輪、 えび、いか
	調子 を整える	キャベツ、白菜、胡瓜、人参、 長ねぎ、ごぼう、コーン、 こんにゃく	玉ねぎ、もやし、にら、人参、 ほうれん草、長ねぎ	キャベツ、人参、長ねぎ、 小ねぎ、玉ねぎ、もやし、 生姜、にんにく
18 ご飯 牛乳 若鶏のごま照り焼き 白菜のおかか和え のっぺい汁	19 バターロール 牛乳 オムレツ もやしのサラダ お汁粉	20 ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 からし和え 豚汁	21 ハヤシライス 牛乳 マンゴーミルクデザート	22 和風スパゲティ 牛乳 道産ポテもち 野菜コンソメスープ
ご飯、でん粉、砂糖、 里芋	パン、砂糖、いも団子	ご飯、油、砂糖、ごま、 じゃがいも	ご飯、油、じゃがいも	スパゲティ、油、じゃがいも
牛乳、鶏肉、油揚げ、鯉節	牛乳、卵、鶏肉、小豆	牛乳、いわし、豚肉、豆腐、 味噌	牛乳、豚肉	牛乳、豚肉、ベーコン、 大豆水煮
ごぼう、人参、小松菜、白菜、 大根、長ねぎ、こんにゃく	人参、もやし、ほうれん草	ごぼう、人参、長ねぎ、大根、 白菜、玉ねぎ、ほうれん草、 こんにゃく	人参、玉ねぎ、トマト、 グリーンピース、パイン、 みかん	いんげん、人参、セロリー、 ピーマン、玉ねぎ、椎茸、 ぶなしめじ
25 青菜ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き わかめと長ねぎのぬた 味噌汁（なめこ）	26 コッペパン 牛乳 クリスピーチキン マセドアンサラダ マカロニとチンゲン菜のクリーム煮	27 ご飯 牛乳 さんまのカレー煮 ほうれん草と白菜のお浸し 味噌汁（大根）	28 ご飯 牛乳 すき焼風煮 胡瓜のピリ辛和え さつま汁	29 五目うどん 牛乳 ゆで豚の和風サラダ 大学いも
ご飯、砂糖、ごま	パン、マカロニ、じゃがいも、 マヨネーズ、バター	ご飯	ご飯、油、砂糖、 さつまいも	うどん、さつまいも
牛乳、ほっけ、油揚げ、 焼き竹輪、わかめ、味噌	牛乳、鶏肉、ハム、えび、 チーズ	牛乳、さんま、鯉節、味噌	牛乳、豚肉、焼き竹輪、豆腐、 わかめ、味噌	牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ、 つと巻き
大根、大根葉、人参、長ねぎ、 なめこ	チンゲン菜、胡瓜、人参、 玉ねぎ、マッシュルーム	大根、ほうれん草、人参、 長ねぎ、白菜	胡瓜、玉ねぎ、ごぼう、大根、 白菜、人参、長ねぎ、椎茸、 しらたき	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、 長ねぎ、人参、ほうれん草、 椎茸

1月24日から30日は全国学校給食週間です！

学校給食はいつから始まったの……？

明治22年、山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で、貧困児童を対象に行われたのが学校給食のはじまりといわれています。この時の献立は、おにぎり、塩づけ、菜の漬物だったと言われています。

明治22年といえば、「赤とんぼ」を作詞した三木露風が生まれた年で、庶民の多くは着物を着ている時代でした。餓死してしまうような深刻な不況が続き、貧しい人々が多かったため、給食の提供が行われていたのです。

おせち料理の由来

○かずのこ

かずのこはにしんの卵巣です。たくさん卵があるので、子孫繁栄の意味があります。

○黒豆

まめで健康に暮らせようという意味が込められています。



○田作り

昔、いわしを田の肥料にしていたことから、豊作をもたらすという意味があります。

○えび

腰が曲がるまで長生きするようにということから、長寿の意味などがあります。

七草がゆに入っているもの
知っていますか？



全国学校給食週間 1月24日～30日

給食の歴史を見てみよう！

