



# 献立表



小学校、中学校、高校用

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でご了承願います。）

月	火	水	木	金
---	---	---	---	---



## 毎年1月には、 「全国学校給食週間」があります！！

文部科学省では、毎年1月24日～30日の一週間を「全国学校給食週間」としています。日本では学校給食が初めて実施されたのは明治22年ですが、戦争により一時学校給食が中断されてしまいました。しかし、食糧難による児童の栄養状態の悪化という問題を抱えた日本に、ラフ（アジア救済公認団体）から給食用物資が寄贈され、昭和22年12月24日から、学校給食が再開されることとなりました。それ以来、12月24日を「学校給食感謝の日」と定めていましたが、学校の冬休みと重なるため、1月24日～30日までの一週間を「全国学校給食週間」となりました。

普段回気なく食べている給食にも歴史があるので、給食を支えてくれている多くの人々に感謝を持つ機会になればよいと思います。

各献立については、一番下の欄で詳しく紹介しています。



体温や働く力

からだを作る

調子を整える



体温や働く力

からだを作る

調子を整える

 <b>成人の日</b> 	13	ご飯 牛乳 ほっけフライ 白菜のおかか和え みそ汁（なめこ）	14	チキンカレー 牛乳 ビーチミルクデザート	15	ベベロンチーノ 牛乳 コーンサラダ 卵スープ
	ご飯	ご飯、はと麦、じゃがいも	ご飯、はと麦、じゃがいも	スパゲティ、ごま		
	ほっけ、かつお節、牛乳	鶏肉、牛乳	鶏肉、ベーコン、鶏卵、牛乳			
	小松菜、にんじん、大根、白菜、なめこ	玉ねぎ、にんじん、みかん、ナタデココ	キャベツ、にんにく、長ねぎ、きゅうり、玉ねぎ、コーン、ほうれん草			

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

18	ご飯 牛乳 豚の角煮 ゆかり和え みそ汁（油揚げ）	19	ロールパン 牛乳 バジルチキン オーロラサラダ コーンポタージュ	20	<b>元気くんの日</b> 元気くんご飯 牛乳 いわしの梅煮 ブロッコリーのおかか和え 塩けんちん汁	21	ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 根菜のコロコロ炒め みそ汁（もやし）	22	五目うどん 牛乳 ごま団子
ご飯	ロールパン	ご飯、ごま	ご飯、じゃがいも	うどん、白玉もち、ごま					
豚肉、油揚げ、かつお節、牛乳	鶏肉、牛乳	いわし、昆布、小桜えび、ひじき、大豆、豆腐、鶏肉、かつお節、牛乳	ウインナー、豆腐、鶏肉、牛乳	つと巻き、油揚げ、鶏肉、牛乳					
大根、白菜、チンゲン菜、長ねぎ、にんじん、ほうれん草	キャベツ、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、パセリ、コーン	ごぼう、ブロッコリー、大根、絹さや、こんにゃく、にんじん、長ねぎ、梅干し	大根、もやし、にんじん、長ねぎ、玉ねぎ、コーン、グリーンピース	玉ねぎ、椎茸、長ねぎ、にんじん、ほうれん草					

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

25	<b>学校給食週間①</b> 中華がゆ 牛乳 棒々鶏 辣白菜 水ぎょうざ	26	<b>学校給食週間②</b> 揚げパン 牛乳 ポークウインナー マカロニサラダ トマトシチュー	27	<b>学校給食週間③</b> 赤飯 牛乳 鮭フライ ゆり根の炒め物 お雑煮	28	<b>学校給食週間④</b> ご飯 牛乳 豚ジンギスカン いももち 三平汁	29	<b>学校給食週間⑤</b> ガタタンラーメン 牛乳 ザンタレ
ご飯、ごま	揚げパン、マカロニ、じゃがいも	ご飯、もち米、もち、ごま	ご飯、じゃがいも	ラーメン					
豚肉、ほたて、えび、鶏肉、牛乳	鶏肉、きな粉、ウインナー、ハム、牛乳	甘納豆、豚肉、なると、鶏肉、鮭、牛乳	豚肉、たら、牛乳	さつま揚げ、鶏肉、豚肉、いか、鶏卵、えび、牛乳					
きゅうり、にら、にんじん、椎茸、白菜、もやし、しょうが、長ねぎ、小ねぎ、チンゲン菜、絹さや、キャベツ、竹の子	きゅうり、にんじん、玉ねぎ、トマト	ごぼう、ほうれん草、三つ葉、にんじん、茎にんにく、ぶなしめじ、ゆり根、椎茸	キャベツ、もやし、大根、にら、玉ねぎ、にんじん	ほうれん草、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、白菜、きくらげ					

体温や働く力

からだを作る

調子を整える

<b>25日（月）</b> <b>《中国のお正月料理》</b> <b>学校給食週間初日は、中国のお正月料理です。</b> 中国は地域ごとに食文化が異なり、お正月に食べる料理も様々なのですが、その中から「おかゆ」、「蒸した肉」、「白菜」、「ぎょうざ」に注目しました。 そこで今回の献立は、「中華がゆ」、蒸した肉を使った「パンパシ」、白菜の漬物である「ラーパートゥイ」、「水ぎょうざ」を組み合わせて、中国のお正月料理の雰囲気を感じてもらいたいと思います。	<b>26日（火）</b> <b>《昔食べられていた給食》</b> 2日目は、昭和時代に実際に学校給食で出されていたという、昔懐かし献立です。 「揚げパン」は、今も人気が高いですが、今から60年以上も前の昭和27年頃に登場した献立です。もともとは、固くなったパンを美味しく食べてもらうために考えられたものだそうです。 「トマトシチュー」は、戦争により一時中断されていた学校給食が再開された当時の献立です。当時は、ラフ物資やユニセフなどから提供されたシチューの素を使って作られていました。	<b>27日（水）</b> <b>《日本のお正月料理》</b> 3日目は、日本のお正月料理です。 「赤飯」は、お祝いごとの時に食べられる伝統食です。北海道では甘納豆を使うことが多いですが、本州では小豆を使うそうです。 「ゆり根」は、まるで花のように何重にも重なった見た目からしています。このことから、「年を重ねる」という縁起をかつぎ、お正月に食べられる食材のひとつです。 「お雑煮」もお正月に食べる伝統食です。地域によって、角もちや丸もちを使います。	<b>28日（木）</b> <b>《北海道の郷土料理》</b> 4日目は、北海道の郷土料理です。「ジンギスカン」は羊の肉を生のまま、もしくはタレに漬けこみ、野菜と一緒に専用の鍋で焼く、北海道のほぼ全域で食べられる郷土料理です。給食では豚肉でアレンジしています。 「いももち」は、道央、道東地方の郷土料理です。焼いたものは「もち」、汁に入れたものは「だんご」と呼び分けられます。 「三平汁」は昆布でダシをとり、たら、鮭、ほっけなどの魚を大根、にんじんなどの根菜類やじゃがいもと一緒に煮た塩味の汁で、冬の北海道で昔から親しまれています。	<b>29日（金）</b> <b>《北海道のご当地グルメ》</b> 学校給食週間最終日は、北海道のご当地グルメです。「ガタタンラーメン」は芦別市発祥で、具沢山でとろみのある中華風スープのラーメンです。お店によって、具材や味が違うそうです。給食では、塩味ベースに仕上げました。「ザンタレ」は釧路市のお店がザンギに甘辛いタレをかけて提供していた「ザンタレ定食」が発祥だそうです。今ではその美味しさから、釧路のみならず全国的にも有名となったご当地グルメです。
---	---	--	--	--