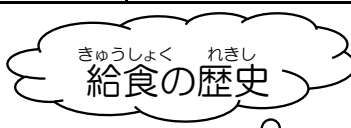


令和4年1月のこんだてひょう うきましようがっこう

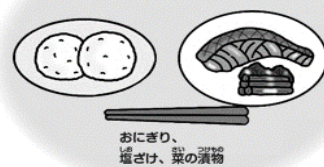
日	曜日	牛乳	こんだて	おもなざいりょう			エネルギー kcal	たんぱく g	えんぶん g	行事食など
				赤・ちやにくやほねになる	黄・ねつやちからのもとなる	緑・からだのちようしをととのえる				
11	火	○	ちからうどん ポテトとまめのサラダ みかん	あぶらあげ とりにく うずらまめ	もち さとう うどん じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん こまつな ほししいたけ ねぎ きゅうり みかん	638	21.8	3.8	かがみびらきのこんだて
12	水	○	こうやどうふのそぼろどん すりごまのみそしる おみくじゼリー	とりにく こうやどうふ わかめ かんてん とうふ	こめ むぎ あぶら ごま さとう でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ だいこん ねぎ みかんジュース みかんかん パインかん ももかん	640	25.1	2.6	
13	木	○	ごはん (かんだちまい) だいちりたづくり まつかぜやき こうはくあまづづけ すましじる	だいちり かえりいわし とりにく とうふ たまご	こめ あぶら でんぶん さとう ごま パンこ	ねぎ だいこん にんじん えのきたけ こまつな	667	31.4	3.1	1年の願いが 込められたこんだて
14	金	○	セサミパン いかのケチャップあえ ごまドレサラダ あおなとたまごのスープ	いか ひよこまめ たまご	セサミパン あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごま	しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり コーンかん ねぎ チンゲンサイ	625	30.4	3.7	
17	月	○	たらこクリームスバゲティ かいそうサラダ うのはなチョコケーキ	ベーコン たらこ のり ぎゅうにゅう なまクリーム こなチーズ たまご かいそうミックス	スバゲティ あぶら バター ごまあぶら さとう ごま こむぎこ	たまねぎ えのきたけ しめじ マッシュルームかん キャベツ にんじん	664	25.3	2.9	
18	火	○	ごはん (かんだちまい) ひじきふりかけ ひきにくとじゃがいものいために にしよくまめのサラダ	ひじき かつおぶし ぶたにく うずらまめ いんげんまめ	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも こんにやく さとう	たまねぎ しょうが にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり コーンかん	636	19.5	2.5	
19	水	○	メープルシロップトースト サーモンチャウダー じゃこサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう さけ なまクリーム ちりめんじゃこ	しよくパン マーガリン メープルシロップ あぶら じゃがいも バター	たまねぎ にんじん エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーンかん	639	27.0	2.5	世界の味めぐり給食 ~カナダ~
20	木	○	ごはん (かんだちまい) さわらのゆあんやき あげごぼうとやさいのあえもの けんちんじる	さわら とりにく とうふ	こめ さとう でんぶん あぶら ごま こんにやく じゃがいも ごまあぶら	ゆず キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう たまねぎ ねぎ	616	26.5	2.5	
21	金	○	チキンカレーライス だいちりサラダ りんご	とりにく だいちり	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり りんご	714	21.9	2.3	全国学校給食週間
24	月	○	ふかがわめし ししやものいしがきあげ もやしとこまつなのあえもの とんじる	あさり ししやも たまご ぶたにく とうふ	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ ごまあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん しょうが さやいんげん こまつな キャベツ もやし だいこん ねぎ	620	24.4	3.5	東京都を味わおう! 東京都の郷土料理 東京都産の野菜を使った豚汁
25	火	○	ごはん (コシヒカリ) ツナそぼろ メダイのてりやき やさいのごまあえ ちゃんこじる	ツナ メダイ あぶらあげ とりにく とうふ	こめ さとう ごま でんぶん	しょうが キャベツ こまつな にんじん もやし たまねぎ しめじ はくさい ねぎ	586	32.3	2.3	東京都を味わおう! 八丈島産のメダイ ちゃんこ汁
26	水	○	ハニーレモントースト ポークシチュー ひよこまめのサラダ	ぶたにく ひよこまめ	しよくパン バター あぶら はちみつ さとう こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	レモン たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	628	21.7	3.7	東京都を味わおう! 八丈フルーツレモン
27	木	○	ごはん (かんだちまい) れんこんいりわふうハンバーグ いとかんてんのサラダ みそしる	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう いとかんてん あぶらあげ	こめ あぶら パンこ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん れんこん だいこん もやし きゅうり キャベツ こまつな	628	25.7	3.5	東京都を味わおう! 豚肉(東京X) 伊豆諸島の糸寒天
28	金	○	トビウオとたまごのまぜごはん もずくスープ あしたばいりしらたまだんご	とびうお たまご もずく とりにく とうふ きなこ	こめ むぎ あぶら ごま さとう しらたまこ こむぎこ	しょうが にんじん ごぼう たまねぎ えのきたけ こまつな あしたば	678	27.6	2.0	東京都を味わおう! 伊豆諸島の明日葉
31	月	○	ごはん (かんだちまい) ちりめんさんしょうふりかけ さかなのさいきょうやき はりはりあえ かきたまじる	ちりめんじゃこ ぎんだら ハム とうふ たまご	こめ さとう ごま はるさめ ごまあぶら でんぶん	きりぼしだいこん キャベツ にんじん きゅうり ねぎ こまつな	617	28.7	3.4	郷土料理給食 ~京都府~

* 献立は都合により変更する場合があります。
* 「主な材料」の中には、飲用牛乳を含みません。
牛乳の欄に「○」のある日は、飲用牛乳を提供します。



明治22年 (1889)

日本で最初の給食



昭和30年代 (1955~64)

昭和の時代のなつかし給食



山形県(やまがたけん)の小学校(しょうがっこう)で、お弁当(べんと)を持(も)ってこられない子(こ)どもたちに食事(しょくじ)を出(だ)したのが学校給食(がっこうきゅうしょく)の始(はじ)まりと言(い)われています。

昔(むかし)、人気(にんき)だった献立(こんだて)です。おうちの人(ひと)が小学生(しょうがくせい)のとき、人気(にんき)だった献立(こんだて)を聞(き)いてみると、おもしろいかもかもしれません。

給食について考えよう ~全国学校給食週間~

食(しょく)べつ(ぶつ)をつくり(つく)り(り)お(お)の(の)ち(ち)に(に)届(と)けて(て)く(く)れ(れ)る(る)人(ひと)

み(み)ん(ん)な(な)の(の)健(けん)康(こう)を(を)考(かん)考(こう)え(え)食(しょく)べ(べ)る(る)こ(こ)と(と)が(が)大(だい)好(こう)き(き)に(に)な(な)っ(つ)て(て)も(も)ら(ら)る(る)献(けん)立(たて)立(た)っ(つ)て(て)く(く)り(り)

毎(まい)日(にち)お(お)い(い)しく(く)作(つく)っ(つ)て(て)く(く)れ(れ)る(る)調(てう)理(り)員(いん)さん(さん)

み(み)ん(ん)な(な)の(の)成(せい)長(ちやう)を(を)願(ねが)う(う)大(だい)人(にん)の(の)人(ひと)たち(たち)