

\*献立は、都合により変更する場合があります。  
 スプーンがあったほうが食べやすい献立です。



# 2024年 1月 予定献立表



◎魚の骨に気を付けて、よくかんで食べましょう。

日 曜	献立名	おもな材料						調味料・その他 (※学校で使用する調味料)	幼稚園 たんぱく質 食塩相当量	小学校 たんぱく質 食塩相当量	中学校 たんぱく質 食塩相当量
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物					
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン・その他	5群 炭水化物	6群 脂質(※学校で使用する調味料)				
9 火	ごはん ぎゅうにゅう チャブチェ ちゅうかあえ ぎょうズスープ	ぶたにく かにかまぼこ ちゅうかからげ ぶたにく とり	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ もやし きゅうり はくさい ねぎ たけのこ キャベツ しょうが	こめ はるさめ さとう さとう こむぎこ さとう	ごまあぶら ごま ごまあぶら	しょうゆ しお こしょう しょうゆ す ちゅうかだし しょうゆ みりん さけ こしょう	521 21.2 1.9	635 25.1 2.3	784 29.6 2.7
10 水	ソフトめん ぎゅうにゅう ミルメーク あじフライ かみかみサラダ カレーなんばんじる	あじ いか とり なると あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく しょうが ねぎ	ソフトめん ミルメーク パンこ こむぎこ	あぶら パンパンジードレッシング	しお ※ソース カレーウ しょうゆ みりん わふうだし	575 28.5 2.3	676 33.1 2.7	859 41.9 3.2
11 木	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご ごもくきんぴら すいとんじる	けいらん とりにく さつまあげ あぶらあげ なると	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん はくさい ねぎ	こめ さとう でんぶん しらたき さとう すいとん	ごま ごまあぶら	しょうゆ しお かつおだし す しょうゆ みりん しょうゆ さけ みりん しお わふうだし	545 22.3 1.8	648 25.3 2.1	800 29.9 2.5
12 金	ごはん ぎゅうにゅう イカのサラサあげ ひじきのいりに たまねぎのみそしる	いか あぶらあげ さつまあげ だいず あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ えのき	こめ でんぶん しらたき さとう	あぶら あぶら	カレーこ さけ しょうゆ しょうゆ みりん わふうだし	540 23.1 1.9	659 27.4 2.3	813 32.4 2.8
15 月	まるパン ぎゅうにゅう スラッピージョー ウインナーサラダ イタリアンスープ	ぶたにく だいず ウインナー とりにく けいらん	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム たまねぎ	まるパン さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ ソース こしょう しお こしょう しょうゆ スープストック しお こしょう	518 24.9 2.3	658 30.8 2.9	753 35.3 3.5
16 火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおかか おひたし とんじる	いわし かつおぶし かつおぶし ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	しょうが はくさい もやし れんこん ねぎ	こめ さとう		しょうゆ さけ しお しょうゆ わふうだし	539 26.9 1.9	635 29.9 2.1	789 35.8 2.6
17 水	ほうれんそうのトマトパスタ ぎゅうにゅう チキンナゲット れんこんサラダ ロールパン	ぶたにく だいず とりにく とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが にんにく れんこん キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも こんにやく スパゲティ パンこ こむぎこ	あぶら あぶら ごまドレッシング	ケチャップ ソンメ ソース しお こしょう しょうゆ しお	550 25.7 1.9	660 30.2 2.4	789 36.2 3.0
18 木	ごはん ぎゅうにゅう しゅうまい はるさめサラダ マーボー豆腐	ぶたにく とうふ ぶたにく だいず みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ しょうが キャベツ もやし たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが	こめ パンこ でんぶん こむぎこ さとう はるさめ でんぶん	しお ちゅうかドレッシング ごまあぶら	しお テンメンジャン しょうゆ トウバンジャン さけ ちゅうかだし	572 24.2 1.6	681 27.8 1.8	860 34.1 2.2
19 金	ごはん ぎゅうにゅう れんこんのカレーいため おかかマヨあえ だいこんのみそしる	ぶたにく ツナ かつおぶし とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん にんじん こまつな	れんこん たまねぎ マッシュルーム にんにく はくさい もやし きゅうり だいこん たまねぎ	こめ	ノンエッグマヨネーズ	カレーこ スープストック しお こしょう しょうゆ わふうだし	518 21.7 1.8	630 25.8 2.3	779 30.4 2.7
22 月	しょくパン ぎゅうにゅう チョココリーム とりにくのこうそうパンこやき コールスローサラダ ポトフ	とりにく ハム ウインナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト パセリ にんじん にんじん パセリ	しょうが にんにく あかピーマン とうもろこし キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ マッシュルーム	しょくパン チョココリーム さとう パンこ	コールスロードレッシング	さけ しお コンソメ しお こしょう	509 23.1 1.9	703 30.2 2.7	828 36.4 3.2
23 火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそ ごまあえ いものこじる	さば みそ あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん	もやし キャベツ ねぎ だいこん しめじ	こめ さとう でんぶん さとう	ごま	しょうゆ しょうゆ さけ みりん しお わふうだし だいパック(さばぶし、かつおぶし、にほし)	582 23.1 2.1	674 25.7 2.4	802 28.8 2.7
全国学校給食週間											
24 水	ちゃんぽんラーメン(ちゅうかめん) ぎゅうにゅう はるまき ナムル	ぶたにく なると かにかまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ ねぎ とうもろこし ほししいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ もやし	ちゅうかめん はるさめ こむぎこ でんぶん さとう	ごまあぶら あぶら ナムルドレッシング	ちゃんぽんスープのもと とりがらスープ しお こしょう しお しょうゆ	563 23.7 2.5	649 27.7 3.0	767 32.0 3.6
25 木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ いそかあえ ごまみそしる	とりにく のり あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく もやし はくさい たまねぎ ねぎ	こめ でんぶん さつまいも こめ	あぶら ごま	さけ しょうゆ しお しょうゆ わふうだし	575 23.3 1.6	702 27.7 1.9	865 32.7 2.3
26 金	ごはん ぎゅうにゅう さけのおやき たくあんあえ じゃがいものみそしる きゅうしょくしゅうかんゼリー まるパン ぎゅうにゅう	さけ たくあんあえ とうふ あぶらあげ みそ わかめ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たくあん キャベツ たまねぎ えのき	じゃがいも ゼリー まるパン でんぶん パンこ さとう こむぎこ	ごま	しお しお わふうだし	546 24.0 2.5	644 26.4 2.9	790 31.6 3.4
29 月	チキンカツ ツナサラダ コーンポタージュ	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも こむぎこ	あぶら たまねぎドレッシング	しお ※ソース コンソメ シチュールウ	552 23.7 2.6	677 28.0 3.2	800 33.5 3.9
30 火	ごはん ぎゅうにゅう ミートオムレツ だいこんサラダ ハヤシチュー	けいらん とりにく とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト こまつな にんじん にんじん	たまねぎ だいこん とうもろこし にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム	こめ でんぶん	あぶら こうみしおドレッシング	ケチャップ ハヤシルウ ソース ケチャップ やきそばソース しお さけ しょうゆ	575 19.7 2.3	684 22.6 2.7	865 27.4 3.3
31 水	やきそば コーヒーぎゅうにゅう とりにくのレモンしょうゆやき フルーツあえ ストロベリーロール	ぶたにく とりにく とりにく	コーヒーぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし たまねぎ レモンかじゅう パイナップル もも りんご ぶどうかじゅう	ゼリー さとう ストロベリーロール		しお さけ しょうゆ	558 20.5 2.7	658 24.8 3.2	795 31.6 3.9

●今月の稲敷市産の食材は、米、れんこん、マッシュルームを予定しています。

## きゅうしょくだより

稲敷市立東学校給食センター



2024年、新しい年がスタートしました。今年一年、健康な生活を送ることができるように、『早寝・早起き・朝ご飯』を基本とした生活習慣をしっかりと身につけて、体調管理をしていきましょう。学校給食においても、引き続き、安全でおいしい給食を提供できるように取り組んでいきたいと思っております。

### 1/24~1/30全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

学校給食の起源は、明治22年です。形県の大督寺というお寺の中の小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22年1月に給食が再開しました。

★昭和21年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25年度からは1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★昭和29年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。

●昭和22年ごろの給食  
 脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

●昭和25年ごろの給食  
 アメリカが寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

★トマトシチュー  
 ミルク

★コッペパン・ミルク  
 カレーシチュー

●昭和40年代ごろの給食  
 パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

●昭和50年代ごろの給食  
 給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

★ミートスパゲティ・牛乳  
 フレンチサラダ・プリン  
 ★カレーライス・牛乳  
 塩もみ・バナナ

子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17年に「食育基本法」が成立。平成20年には、学校における食育の推進を図る観点から「学校給食法」が大幅に改正されました。

今月使用のれんこんは、「稲敷地域いばらきれんこん銘柄連絡会」から無償提供していただく予定です。ご厚意に感謝し、大切に調理させていただきます。

