



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう
学校給食予定献立表

令和6年度 1月
牧之原市
学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
8 水	 むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 632	
	しゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ でんぷん さとう こむぎこ	塩	28.2 2.1	
	 ちゅうか 中華サラダ		<u>キャベツ</u> <u>こまつな</u> にんじん とうもろこし	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩	(中) 793	
	まーぼーどうふ 麻婆豆腐	とうふ ぶたにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん たけのこ <u>ねぎ</u> しいたけ しょうが にんにく	でんぷん さとう ごまあぶら	しょうゆ 中華だし 酒 オイスターソース トウバンジャン フィッシュカルシウム	34.2 2.6	
9 木	 むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 673	
	ハヤシライス	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト りんご セロリー にんにく しょうが	じゃがいも あぶら さとう	ハヤシウ ソース ワイン デミグラスソース ケチャップ スープストック こしょう 塩 フィッシュカルシウム	25.6 2.8	
	だいず 大豆としらすの揚げ煮	だいず <u>しらすぼし</u>		あぶら でんぷん さとう	しょうゆ	(中) 821	
	かいそう 海藻サラダ	かいそう	<u>キャベツ</u> きゅうり		パンパンジードレッシング	29.9 3.7	
10 金	 むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 648	 減塩献立
	まつかぜ や 松風焼き	とりにく たまご <u>とうふ</u> みそ	<u>ねぎ</u> しょうが	パンこ さとう ごま	しょうゆ フィッシュカルシウム	32.3 1.9	
	れんこんのきんぴら	ぶたにく さつまあげ	れんこん にんじん さやいんげん	さとう ごまあぶら ごま	しょうゆ 酒 みりん とうがらし	(中) 799	
	だんご汁	とりにく かまぼこ	<u>だいこん</u> はくさい <u>かぶ</u> にんじん	しらたまだんご	しょうゆ 塩 みりん <u>かつお節</u> こんぶ	38.8 2.4	
13 月	  成人の日 						
14 火	 むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 633	 減塩献立
	あ 揚げぎょうざ	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	でんぷん さとう あぶら こむぎこ	しょうゆ 塩	21.7 1.7	
	カラフルあんかけ大根	ぶたにく	<u>だいこん</u> にんじん えだまめ とうもろこし しょうが	さとう あぶら でんぷん	みりん 酒 しょうゆ	(中) 799	
	じゃがいも団子のみそ汁	とうふ とりにく みそ	たまねぎ はくさい にんじん <u>ねぎ</u>	じゃがいも	<u>かつお節</u> <u>さば節</u>	26.4 2.2	
15 水	 マーガリンパン			<u>パン</u> マーガリン		(小) 612	
	オムレツ	たまご		さとう あぶら	塩 酢 ケチャップ ソース ワイン	24.1 2.8	
	ベーコンと野菜のソテー	ベーコン	<u>もやし</u> <u>キャベツ</u> <u>こまつな</u> にんじん	あぶら	コンソメ 塩 こしょう	(中) 830	
	ポトフ	とりにく ウインナー	<u>だいこん</u> たまねぎ にんじん <u>ブロッコリー</u> しめじ	じゃがいも	ガラスープ ワイン スープストック コンソメ 塩 こしょう	30.4 3.8	
16 木	 むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 633	
	ぶた 豚キムチ	ぶたにく みそ	キムチ たまねぎ <u>ねぎ</u>	さとう あぶら	しょうゆ 酒 中華だし みりん オイスターソース フィッシュカルシウム	25.7 2.6	
	マカロニサラダ		<u>キャベツ</u> きゅうり にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	(中) 782	
	はるさめ 春雨スープ	とうふ とりにく	はくさい にんじん <u>エンゲンサイ</u> しいたけ	はるさめ でんぷん あぶら	しょうゆ 中華だし 塩 こしょう	30.9 3.2	



がっこうきゅうしょく よてい こんだてひょう 学校給食予定献立表

令和6年度 1月
牧之原市
学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食	
		赤	緑	黄	調味料等			
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと				
17 金		わかめごはん	わかめ		<u>こめ</u> むぎ さとう	塩	(小) 618	日本 味めぐり 【東北】 
		いかフライ	いか		こむぎこ パンこ あぶら	塩 こしょう	27.7	
		おみ ^づ 漬け		<u>だいこん</u> <u>こまつな</u> にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 和風だし	2.4 (中) 766	
		いも ^に 煮	ぶたにく とうふ みそ	はくさい こんにやく にんじん しめじ <u>ねぎ</u>	<u>さといも</u> さとう	しょうゆ 酒 <u>かつお節</u> フィッシュカルシウム	34.0 3.2	
20 月		こくとう 黒糖パン			<u>パン</u> こくとう		(小) 602	
		やさい 野菜コロッケ		にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ	じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぷん	塩	22.6 2.6	
		カラフルサラダ		<u>キャベツ</u> きゅうり とうもろこし パプリカ		イタリアントレッシング	(中) 818	
		はくさい 白菜のクリーム ^に 煮	<u>ぎゅうにゅう</u> とりにく ベーコン とうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん <u>こまつな</u>	あぶら	ベシャメルソース ワイン スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム	28.7 3.4	
21 火		むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 629	 減塩献立
		とりにく 鶏肉のごま ^ず 酢がけ	とりにく		さとう ごま でんぷん	酒 塩 こしょう 塩こうじ しょうゆ 酢 みりん	26.3 1.8	
		アーモンドあえ		<u>キャベツ</u> <u>もやし</u> にんじん	アーモンド さとう	しょうゆ	(中) 781	
		さつまいものみ ^{しる} そ汁	とうふ ぶたにく みそ あぶらあげ	たまねぎ <u>だいこん</u> にんじん <u>ねぎ</u>	さつまいも	<u>かつお節</u> <u>さば節</u>	31.9 2.5	
22 水		ちゅうか 中華めん			ちゅうかめん		(小) 647	
		しお 塩ラーメンスープ	ぶたにく なんと	<u>キャベツ</u> <u>チンゲンサイ</u> にんじん <u>ねぎ</u> メンマ しょうが	あぶら	塩ラーメンスープ 酒 ガラスープ 中華だし 塩 こしょう フィッシュカルシウム	24.6 3.2	
		はるま 春巻き	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ あぶら こめこ はるさめ でんぷん さとう	しょうゆ 塩	(中) 813	
		ナムル		<u>もやし</u> ほうれんそう にんじん	ごま ごまあぶら	しょうゆ	29.8 4.1	
		りんご 		りんご				
23 木		むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 653	 減塩献立
		とりにく 鶏肉とレバーの南蛮 ^{なんばんづ} 漬け	とりにく とりレバー	<u>ねぎ</u>	あぶら でんぷん さとう	しょうゆ 酢 とうがらし	26.1 1.9	
		れんこんサラダ		れんこん きゅうり にんじん	さとう	しょうゆ 酒 みりん ごまドレッシング	(中) 793	
		ワンタンスープ	ぶたにく	<u>キャベツ</u> たまねぎ にんじん <u>チンゲンサイ</u> しょうが	こむぎこ でんぷん あぶら	ガラスープ しょうゆ 酒 塩 中華だし こしょう	30.3 2.1	

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

※材料は主原料のみ記載しています。

食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。





がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう 学校給食予定献立表

令和6年度 1月
牧之原市
学校給食センター

日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を 作るもと	おもに体の調子を 整えるもと	おもにエネルギー のもと			
24 金	 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 671	学校給食 週間   減塩献立
	 じゃがいもとちくわのお茶揚げ	ちくわ だいず	ちや	じゃがいも こむぎこ あぶら	塩	24.2 1.9	
	もやし中華あえ		もやし きゅうり にんじん	さとう ごま ごまあぶら	しょうゆ 酢 塩 唐辛子	(中) 820	
	 大根のそぼろ煮	ぶたにく さつまあげ	だいこん たまねぎ にんじん こんにやく さやいんげん しょうが	さとう でんぷん あぶら	しょうゆ 酒 和風だし みりん	28.5 2.4	
27 月	 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 682	
	ポークカレー	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリー りんご しょうが にんにく	じゃがいも あぶら さとう	カレールウ ケチャップ ソース チャツネ ワイン カレーコ スープストック 塩 こしょう フィッシュカルシウム	22.3 2.3	
	 黒はんぺんのフライ	くろはんぺん		パンこ こむぎこ こめこ あぶら		(中) 863	
	レタスサラダ		レタス キャベツ とうもろこし にんじん	あぶら さとう	しょうゆ 酢	28.4 3.1	
28 火	おさくらごはん			こめ むぎ	しょうゆ 酒 塩	(小) 627	 減塩献立
	さばの竜田揚げ	さば		でんぷん あぶら	しょうゆ みりん	26.1 1.8	
	 小松菜ともやしの和え物	のり	もやし こまつな にんじん	さとう ごまあぶら	しょうゆ 酢	(中) 794	
	とんじる 豚汁	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ だいこん にんじん こんにやく ねぎ	さといも	かつお節 さば節	32.3 2.6	
	ミニトマト		ミニトマト				
29 水	 お茶パン		ちや	パン マーガリン さとう		(小) 619	
	チキンとブロッコリーのグラタン	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ ブロッコリー	マカロニ あぶら	ホワイトソース ワイン 塩 こしょう	24.7 2.7	
	フレンチサラダ		キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	あぶら さとう	酢 塩 こしょう	(中) 805	
	はくさい 白菜のスープ	ベーコン	はくさい たまねぎ だいこん にんじん エンゲルサイ しょうが	あぶら でんぷん	ガラスープ ワイン コンソメ スープストック 塩 こしょう	31.0 3.8	
30 木	 麦ごはん			こめ むぎ		(小) 626	 減塩献立
	あつや たまご 厚焼き玉子	たまご		さとう あぶら でんぷん	酢 みりん かつおだし 塩 しょうゆ こんぶだし	24.1 1.8	
	ごまあえ		キャベツ もやし ほうれんそう にんじん	ごま さとう	しょうゆ みりん	(中) 777	
	おでん	ぶたにく あつあげ ちくわ こんぶ	だいこん こんにやく にんじん	じゃがいも	しょうゆ みりん 酒 塩 和風だし かつお節	28.3 2.2	
	ネーブル		ネーブル				

※献立内容は、都合により変更になる場合があります。

※太字は、静岡県産(牧之原市産含む)の食品です。

※材料は主原料のみ記載しています。

食物アレルギー等で詳細を知りたい方は、給食センター(52-3184)まで御連絡ください。



日	こんだて	使われている主な材料とはたらき				エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩(g)	お知らせ 欠食
		赤	緑	黄	調味料等		
		おもに体を作るもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
31 金	 むぎ 麦ごはん			<u>こめ</u> むぎ		(小) 636 23.8 1.9	  減塩献立
	ハンバーグのきのこソース	とりにく ぶたにく	しめじ マッシュルーム えのき たまねぎ トマト にんにくしょうが	さとう オリーブオイル	デミグラスソース ケチャップ ソース ワイン 塩		
	ポテトサラダ		きゅうり とうもろこし にんじん	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう	(中) 813 29.8 2.3	
	みぞれ汁 _{じる}	ぶたにく	だいこん <u>かぶ</u> はくさい にんじん れんこん <u>こまつな</u> しいたけ	でんぷん	しょうゆ 塩 みりん <u>かつお節</u>		



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

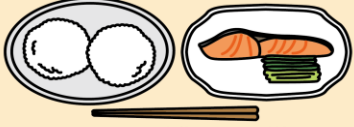
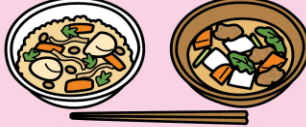
学校給食について知ろう!

学校給食は、栄養のバランスのとれた豊かな食事とおして、健康によい食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材であり、教育的効果が期待されるものです。

そのような学校給食がどのように誕生したのか・・・学校給食の歩みを紹介します。

学校給食の始まり



めいじ 明治 22 年ごろ	たいしょう 大正 12 年ごろ	しょうわ 昭和 17 年ごろ
		
おにぎり しお 塩ザケ つけもの 漬物	ごしき 五色ごはん えいよう 栄養みそ汁 しる	すいとんのみそ汁 しる

学校給食は、1889(明治22年)、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子供たちに食事を用意しました。その後、子供たちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、全国各地へ広まってきましたが、戦争による食糧不足の影響で実施できなくなってしまいました。

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子供たちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946年(昭和21)に、アメリカの

LARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌1月から学校給食が再開されました。

1950(昭和25)年度から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。

しょうわ 昭和 22 年ごろ	しょうわ 昭和 27 年ごろ
	
ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー	コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小学校でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に

1954(昭和29)年に「学校給食法」が公布・施行され、教育活動として実施されることになりました。

しょうわ 昭和 40 年ごろ	しょうわ 昭和 51 年ごろ
	
ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵

昭和30年代後半には、脱脂粉乳のミルクが牛乳へ切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなどの主食の種類が増えました。昭和51年頃に米飯が取り入れられるようになりました。

時代の移り変わりとともに、子供たちの食生活をとりまく環境が大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。