



令和3年度 1月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal)	欠食校 (学年欠食 は含みませ ん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料	小学校 中学校	
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
～行事食：七草献立～ 七草にちなんで、七草汁を献立に取り入れました。							
7 (金)	むぎごはん りのりふりかけ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし のり	ちゃ	しお	644	
	ぶりのてりやき	さとう でんぶん	ぶり		しょうゆ みりん しお	26.8	
	かふうあえ	マロニー さとう ごまあぶら		こまつな もやし きゅうり にんじん	しょうゆ す しお		
	ななくさじる	こめ もちこめ でんぶん	とりこく かまぼこ	にんじん だいこん かぶ はくさい ほうれんそう きょうな	しょうゆ みりん しお かつおだし	795	
	べにマドンナ			べにマドンナ		31.9	
11 (火)	げんまいせわりパン めいごにゅう	パン げんまい	ぎゅうにゅう			654	
	トマトポークチャップ	オリーブオイル さとう でんぶん	ぶたにく	たまねぎ エリンギ ビーマン トマト にんにく	ケチャップ ソース こしょう スープストック しお 酒	27.0	
	くきわかめサラダ あおじそドレッシング	ごま	くきわかめ	キャベツ きゅうり	ドレッシング		
	さつまいもポタージュ	さつまいも クリーム オリーブオイル	ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ	しお こしょう スープストック がらすーブ ホワイトルウ	848	
	コーヒー牛乳のもと	さとう			コーヒー しお	33.3	
～細江小学校リクエスト給食～ 細江小のPTAの方々が子供たちのために考えてくれた細江小PTAおすすめ給食メニューです。							
12 (水)	ツナのたきこみごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ タルタルソース	こめ おおむぎ あぶら さとう	ひじき まぐろ めいごにゅう	にんじん こんにゃく しいたけ さやいんげん しょうが	しょうゆ 酒 みりん しお 酒 しお こしょう タルタルソース	656	
	キャベツとピーマンのそくせきづけ	さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり ビーマン にんじん	しょうゆ こんぶだし しお	799	
	みそしる		とうふ わかめ みそ	たまねぎ だいこん	さばだし にぼしだし	34.8	
	いちご			いちご			
	ミルクパン めいごにゅう	パン マーガリン さとう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう			661	
13 (木)	ハムチーズピカタ	あぶら さとう	たまご ハム チーズ		しお	26.2	
	スパゲッティソテー	スパゲッティ オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン にんにく	ケチャップ トマトピューレ コンソメ しお こしょう	887	
	ウインナーとキャベツのようふう	じゃがいも	とりにく ウインナー	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	コンソメ ワイン しお こしょう がらすーブ	33.9	
	むぎごはん めいごにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			706	
14 (金)	だいずとにぼしのあげ	でんぶん あぶら ごま さとう	だいず にぼし		しょうゆ	26.5	
	ごぼうサラダ ごまドレッシング	さとう		ごぼう きゅうり にんじん	しょうゆ みりん ドレッシング	866	
	ハヤシシチュー	じゃがいも あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん まいたけ セロリー にんにく	ワイン オールスパイス しお こしょう ハヤシルウ ソース デミグラスソース ケチャップ スープストック がらすーブ	31.1	
	うどん めいごにゅう	うどん	ぎゅうにゅう			700	
	カレーなんばんつゆ	あぶら でんぶん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん こまつな ねぶかねぎ しょうが にんにく	カレールウ カレーこ みりん しお しょうゆ かつおだし	29.7	
17 (月)	ベーコンたまごやき	でんぶん さとう あぶら	たまご ベーコン		しょうゆ かつおだし にぼしだし しお	857	
	れんこんサラダ	さとう あぶら ごま	たまご	れんこん きゅうり にんじん とうもろこし	しょうゆ みりん す しお	35.7	
	ネーブル			ネーブル			
	ごはん かつおごまふりかけ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう かつおぶし のり あおさ	かぼちゃ ちゃ	しょうゆ しお	620	
	はたはたのなんばんづけ	あぶら ごまあぶら さとう でんぶん	はたはた	たまねぎ	しょうゆ す とうがらし わふうだし	26.0	
18 (火)	やさいのたくあんあえ	ごま		キャベツ きゅうり レタス しょうが たくあん	しお	773	
	すきやきに	あぶら さとう	ぶたにく やきどうふ	はくさい たまねぎ にんじん ねぶかねぎ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん わふうだし	30.8	
	～川崎小学校リクエスト給食～ キムチチャーハンや鶏肉のハーブ焼きなど人気のあるメニューを取り入れた献立を考えてくれました。						
19 (水)	キムチチャーハン めいごにゅう	こめ おおむぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たけのこ くら キムチ	しお 酒 しょうゆ こしょう ちゅうかスー	646	
	とりにくのハーブやき	オリーブオイル	とりにく	にんにく	しお こしょう バジル ワイン オレガノ	29.8	
	カラフルサラダ イタリアンドレッシング			キャベツ きゅうり とうもろこし パプリカ	しお こしょう ドレッシング		
	はるさめスープ	はるさめ でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しいたけ しょうが	しょうゆ スープストック しお こしょう がらすーブ	777	
	みかん			みかん		35.0	
20 (木)	ツイストパン めいごにゅう	パン	ぎゅうにゅう			696	
	しろみぎかなフライ	パンこ こむぎこ あぶら	かれい		しお こしょう	29.4	
	ひじきサラダ ごまドレッシング	さとう	ひじき	きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん えだまめ	しょうゆ みりん ドレッシング	898	
	だいずとウインナーのトマトに	じゃがいも あぶら クリーム さとう	とりにく ウインナー だいず チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	ケチャップ ソース ワイン スー	36.9	
21 (金)	むぎごはん めいごにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう			647	
	しろみぎかなとレバーのチリソースあえ	あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	とりレバー たら	ねぶかねぎ しょうが にんにく	ケチャップ チリソース しょうゆ	30.2	
	ゆずかおりあえ	さとう		キャベツ こまつな もやし にんじん ゆず	しょうゆ みりん	798	
ふゆやさいとんじる		さといも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	はくさい にんじん ごぼう こんにゃく はねぎ	さばだし にぼしだし	35.5	

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※ 加工食品については十分な表記ができない場合があります。詳細な内容が必要な場合は、学校を通して共同調理場にお問い合わせください。

食物アレルギー関連の留意点 ……小魚(しらす)や海藻類(海藻、青のり)には、エビなどが混入する場合があります。



令和3年度 1月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市

吉田榛原学校給食共同調理場(32-1750)

日	献立名	使われている食品と主なはたらき				エネルギー (Kcal) たんぱく質(g)	欠食校 (学年欠食 は含みま せん)
		きいろ	あか	みどり	おもな調味料		
		エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品			
	～行事食：学校給食週間(郷土食献立)～ 静岡県を代表する地場産物「さくらえび」を献立に取り入れました。						
(月)	24	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		688	
		さくらえびとだいたいのかきあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	さくらえび だいた	ごぼう たまねぎ はねぎ	26.9	
		コールスローサラダ			キャベツ きゅうり プチヴェール		
		コールスロードレッシング			とうもろこし	しお こしょう ドレッシング	846
(火)	おでん	じゃがいも さとう	とりにく くらはんぺん ちくわ こんぶ	こんにやく だいこん にんじん	しょうゆ みりん 酒 しお かつおだし	31.8	
	～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」～ 牧之原市産のだいこん、小松菜、茶を使った献立です。						
	25	ココアしょうパン ぎゅうにゅう	パン さとう マーガリン	ぎゅうにゅう	ココア	696	
		さけのムニエル	あぶら でんぶん	さけ	にんにく たまねぎ	しお マスタード こしょう	32.4
(水)		だいこんサラダ わふうドレッシング	ごま	わかめ	だいこん きゅうり	ドレッシング	
		こまつなとたまごのスープ	でんぶん	ベーコン たまご	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし えのきたけ	スープストック しお こしょう がらスープ	818
		おちゃタルト	さとう こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう たまご れんにゅう	ちゃ	しお	38.4
	～ふるさと給食の日「よし吉ランチ」～ 吉田漁港で水揚げされた「しらす」、よし吉のイラストのついたコロケを取り入れた献立です。						
(木)	26	しらすとえだまめごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう しらす	えだまめ	しょうゆ 酒 しお	640
		よしきちコロケ	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ あぶら	まぐろ	たまねぎ	しお こしょう ブイヨン	22.1
		カラフルあんかけだいこん	あぶら さとう でんぶん	ぶたにく	だいこん にんじん さやいんげん とうもろこし	しょうゆ しお みりん 酒 わふうだし	775
		にくだんごとはるさめのスープ	はるさめ でんぶん あぶら	ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん レタス しいたけ しょうが	しょうゆ スープストック 酒 しお こしょう がらスープ	25.8
(金)	27	ナン ぎゅうにゅう	ナン	ぎゅうにゅう		634	
		キーマカレー	あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト セロリー にんにく しょうが	ソース カレールウ ワイン チャツネ スープストック カレーこ こしょう	31.4
		とりにくのバーベキューソースかけ	さとう	とりにく	しょうが にんにく りんご レモン	ワイン しょうゆ	
		ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング いちご			ブロッコリー とうもろこし パプリカ いちご	しお ドレッシング	830
(土)	28	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ	ぎゅうにゅう		666	
		とりそぼろいりあつきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご とりにく	しょうが	す みりん かつおだし しょうゆ しお こんぶだし	26.6
		ぶたにくとごぼうのみそいため	あぶら さとう	ぶたにく みそ	ごぼう にんじん こんにやく さやいんげん しょうが	しょうゆ みりん 酒	826
		はくさいのうまに	マロニー ごまあぶら でんぶん さとう	ぶたにく うずらたまご あつあげ	はくさい たまねぎ にんじん たけのこ ねぶかねぎ しょうが	オイスターソース しょうゆ 酒 ちゅうかスープ こしょう しお	31.1
(日)	31	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		655	
		あかうおのさいきょうやき	さとう	あかうお みそ		しお 酒かす	32.3
		こまつなのアーモンドあえ	アーモンド さとう		こまつな キャベツ もやし にんじん	しょうゆ みりん	
		いりどうふ	あぶら さとう	とうふ とりにく なると たまご	にんじん はねぎ たけのこ しいたけ しょうが	しょうゆ わふうだし	801
				りんご		38.3	

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

1/24～1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持てなかった子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていきながら、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日～30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。

昔の給食を見てみよう!

昭和22年ごろ

トマトシチュー・ミルク

LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って、給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ

コーンパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

昭和40年ごろ

ソフトめん五目あんかけ・牛乳・豆乳あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん(ソフトスパゲッティ式めん)が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ

カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯(ご飯)が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

今の給食は?

ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

