



令和6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				
9 (木)	ミルクパン ギゆうにゅう	パン さとう マーガリン	ギゆうにゅう			618		
	ハンバーグ	さとう じゃがいも あぶら でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	ケチャップ しお ソース ワイン	26.7		
	キャベツサラダ	あぶら さとう		キャベツ こまつな もやし	しょうゆ す	839		
	やさいのようふうに	じゃがいも	とりにく ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん チンゲンサイ	スープストック しお がらスープ こしょう	34.6		
10 (金)	ごはん のりふりかけ ギゆうにゅう	こめ さとう でんぶん	かつおぶし のり ギゆうにゅう	ちゃ	しお	602		
	さばのさんしょうに	さとう みずあめ	さば		しょうゆ す さんしょう	27.1		
	きんぴらごぼう	さとう あぶら ごま	ぶたにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	しょうゆ みりん とうがらし	773		
	ななくさじる		とりにく かまぼこ	にんじん だいこん かぶ はくさい ほうれんそう せり	しょうゆ しお かつおだし	33.6		
14 (火)	パンブキンパン ギゆうにゅう	パン	ギゆうにゅう	かぼちゃ		593		
	グラタン	じゃがいも こめこ みずあめ あぶら さとう でんぶん	とうにゅう おから だいずこ	たまねぎ にんじん とうもろこし ほうれんそう	しお	22.3		
	スパゲッティソース	スパゲッティ オリーブオイル	ベーコン	たまねぎ エリンギ しめじ にんにく	コンソメ しお こしょう	813		
	やさいスープ		とりにく	キャベツ もやし にんじん ねぶかねぎ	コンソメ がらスープ しお	28.6		
15 (水)	ごはん ギゆうにゅう	こめ	ギゆうにゅう			627		
	かつおコロッケ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ でんぶん あぶら	かつお	たまねぎ	しょうゆ しお こしょう	23.7		
	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	しょうゆ	776		
	すきやきに	あぶら さとう	ぶたにく やき豆腐	はくさい たまねぎ ねぶかねぎ にんじん こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん	28.0		
16 (木)	マーガリンパン ギゆうにゅう	パン マーガリン さとう	ギゆうにゅう			618		
	にくだんごのオニオンソースあえ	さとう でんぶん パンこ あぶら	とりにく ぶたにく	たまねぎ しょうが	しょうゆ しお みりん	21.3		
	ポテトサラダ マヨネーズ	じゃがいも マヨネーズ		きゅうり にんじん	しお こしょう	859		
	はくさいとベーコンスープ		ベーコン	はくさい たまねぎ にんじん はねぎ	ちゅうかスープ しょうゆ しお こしょう	28.2		
～ふるさと給食の日「チャーフィンランチ」・川崎小学校リクエスト給食①～ 牧之原市産の茶を使ってちくわのお茶揚げを作りました。								
17 (金)	さくらごはん ギゆうにゅう	こめ	ギゆうにゅう			590		
	ちくわのお茶あげ	こむぎこ でんぶん あぶら	ちくわ	ちゃ	しょうゆ 酒 しお	24.0		
	かいそうサラダ ナムルドレッシング		かいそう	もやし きゅうり	ドレッシング	749		
	みそしる	さといも	とうふ あぶらあげ みそ	だいこん ねぶかねぎ	さばだし にぼしだし	29.7		
20 (月)	いちご			いちご				
	ごはん ギゆうにゅう	こめ	ギゆうにゅう			623		
	アドボ	あぶら さとう でんぶん	とりにく うずらたまご	たまねぎ にんにく	しょうゆ 酒 す しお こしょう	22.3		
	カモテサラダ マヨネーズ	さつまいも マヨネーズ		キャベツ きゅうり	しお こしょう	772		
21 (火)	ワンタンスープ	こむぎこ	ベーコン	チンゲンサイ にんじん しいたけ	がらスープ しょうゆ 酒 スープストック しお こしょう	26.1		
	～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を干してつくる「しらす干し」を使っています。							
	うどん ギゆうにゅう	うどん	ギゆうにゅう			624		
	のっぺいうどんつゆ	でんぶん	ぶたにく かまぼこ	ごぼう しめじ にんじん ねぶかねぎ こんにゃく	かつおだし 酒 しょうゆ みりん しお	28.5		
22 (水)	しらすとだいずのかきあげ	こむぎこ でんぶん あぶら	しらす だいず	にんじん たまねぎ はねぎ	しお			
	いそかあえ		のり	ほうれんそう キャベツ もやし	しょうゆ	752		
	まっちゃクリームだいふく	さとう しろいんげんまめ もちこ しょうしんこ あぶら みずあめ	クリーム だしふんにゅう	ちゃ		33.7		
	～行事食：学校給食週間(郷土食献立)～静岡県郷土料理「しずおかおでん」を取り入れました。							
22 (水)	ごはん ギゆうにゅう	こめ	ギゆうにゅう			605		
	あつやきたまご	さとう あぶら でんぶん	たまご		す みりん かつおだし しょうゆ こんぶエキス	24.9		
	ゆかりあえ	さとう		きゅうり キャベツ あかしそ	しお	753		
	しずおかおでん	じゃがいも さとう	ぶたにく ちくわ さつまあげ くろはんぺん こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく	しょうゆ みりん	29.5		

※ 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。

★★★ 「吉田榛原学校給食共同調理場」のホームページに、給食レシピが載っていますのでご利用ください。 ★★★

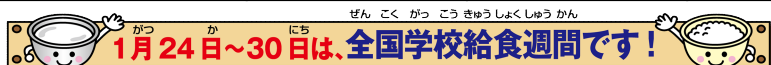




令和6年度1月 学校給食献立表＜B＞ 牧之原市

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			
～川崎小学校リクエスト給食②～ クリームシチューやサラダに色とりどりの野菜を取り入れました。							
(木)	23	ロールパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう		627 28.0	
		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 オレガノ ワイン	
		ブロッコリーサラダ イタリアンドレッシング			ブロッコリー キャベツ とうもろこし	ドレッシング しお こしょう	815 35.0
		クリームシチュー	じゃがいも あぶら でんぶん クリーム	ベーコン ギョウにゅう	たまねぎ にんじん パセリ	ホワイトルウ スープストック しお こしょう がらスープ	
(金)	24	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう		587 25.6	
		さばのカレーじょうゆやき		さば		しょうゆ みりん カレーこ	
		きりぼしだいこんのごますあえ	ごま さとう		きりぼしだいこん きゅうり もやし	しょうゆ す	754 32.5
		たぬきじる	でんぶん	さつまあげ あぶらあげ みそ	こんにやく ごぼう にんじん はねぎ えのきたけ しょうが	かつおだし しょうゆ しお	
～中央小学校リクエスト給食～ 人気のある鶏肉の唐揚げや旬の地域の食べ物「大根」を取り入れました。							
(月)	27	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう		648 29.5	
		とりにくのからあげ	でんぶん あぶら	とりにく	しょうが	酒 しょうゆ しお	
		きゅうりとだいこんのひたひた かつおぶし	さとう ごまあぶら	かつおぶし	きゅうり だいこん	しょうゆ す とうがらし	793 34.7
		みだくさんみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	こんにやく たまねぎ はねぎ	さばだし にぼしだし	
		みかん			みかん		
(火)	28	ロールパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう		584 25.9	
		しろみざかなフライ	こむぎこ でんぶん パンこ あぶら	ホキ		しお こしょう	
		やさしいソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ エリンギ とうもろこし	コンソメ しお こしょう	767 32.6
		ミネストローネスープ	マカロニ じゃがいも	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく	ケチャップ コンソメ ワイン しお こしょう	
(水)	29	ごはん ギョウにゅう	こめ	ギョウにゅう		582 22.7	
		ぎょうざ	さとう こむぎこ あぶら	ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ にら しょうが	しょうゆ しお	
		ナムル	ごま ごまあぶら		ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ	753 27.2
		キムチなべ	あぶら	ぶたにく とうふ	はくさい キムチ にんじん にら ねぶかねぎ しょうが にんにく	スープストック キムチのもと しょうゆ しお がらスープ	
(木)	30	ロールパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう		615 28.7	
		ぶたにくとコーンのあげに	でんぶん さとう あぶら	ぶたにく	とうもろこし しょうが	酒 しょうゆ	
		ごぼうサラダ ごまドレッシング	ごま 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	799 35.3
		レタスとたまごのスープ	でんぶん	たまご ベーコン	たまねぎ レタス にんじん	しょうゆ コンソメ しお こしょう	
(金)	31	むぎごはん ギョウにゅう	こめ おおむぎ	ギョウにゅう		613 22.8	
		ポークカレー	あぶら じゃがいも	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん トマト セロリー しょうが にんにく りんご	カレールウ チャツネ しお ソース カレーこ こしょう スープストック ワイン	
		にたまご		たまご		みりん しお	764 27.0
		ほうれんそうサラダ	あぶら さとう		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	しょうゆ す	



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ってこれない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ましたが、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などを目的に、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!



トマトシチュー・ミルク



昭和22年ごろ
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。



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和25年ごろ
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。



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢え・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。



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。