



日	こんだてめい	の み も の	赤の仲間・ あか なかま 血や肉になる	黄の仲間・ き なかま 熱や力の元になる	緑の仲間・ みどり なかま 体の調子を整える	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量			
9 金	七草たまご雑炊 さわらのみそ焼き 紅白なます 鏡開きの白玉あずき		鶏もも肉 油揚げ たまご さわら 絹ごし豆腐 あずき(乾)	精白米 三温糖 上白糖 白玉粉 上新粉	白いりごま	にんじん こまつな せり なすな	だいこん かぶ 玉葱 ゆず(果皮、生) しょうが	591 kcal 78.4 g 29.9 g 18.7 g 2.8 g	
13 火	黒豆ごはん ほっけのごまみそだれ のっぺい汁 フルーツきんとん		黒大豆(乾) ほっけ 赤みそ 豚こま肉 生揚げ	精白米 もちごめ 上白糖 板こんにやく かたくり粉 さつまいも	白いりごま 米サラダ油	にんじん	しょうが だいこん しめじ ねぎ 干しぶどう りんご(缶詰)	607 kcal 84.8 g 27.3 g 17.4 g 1.7 g	
14 水	マヨコーントースト ポトフ くだもの(りんご)		ベーコン ウィンナー 豚肉角切り	牛乳 ピザ用チーズ	食パン(小麦粉、 脱脂粉乳、砂糖、 イースト) じゃがいも	マヨネーズ(卵不 使用) 米サラダ油	にんじん かぶ(葉)	玉葱 セロリー りんご キャベツ かぶ マッシュルーム水煮 ホールコーン(冷凍) クリームコーン(冷凍)	603 kcal 69.5 g 25.3 g 27.0 g 3.0 g
15 木	麦入りごはん だて巻き風たまごやき かぶときゅうりの昆布和え 白菜のそぼろみそ汁		たまご はんぺん 豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	牛乳 塩昆布	精白米 おおむぎ(米粒麦) 上白糖 さといも かたくり粉	白いりごま	かぶ(葉) にんじん	かぶ きゅうり はくさい ねぎ	587 kcal 75.7 g 26.8 g 20.4 g 2.1 g
16 金	わかめうどん 天ぷら(ちくわ、さつまいも) 白菜としめじのゆず風味和え くだもの(温州みかん)		鶏もも肉 油揚げ ちくわ	牛乳 生わかめ こんぶ	冷凍うどん 薄力粉 さつまいも	米白絞油	にんじん こまつな	玉葱 ねぎ はくさい しめじ ゆず(果皮、生) みかん	568 kcal 67.2 g 18.8 g 24.9 g 2.7 g
20 火	親子丼 なめこ汁 小松菜のじゃこ和え		鶏もも肉 油揚げ たまご 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	精白米 精麦 しらたき 三温糖	米サラダ油	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ ねぎ しめじ なめこ だいこん キャベツ	586 kcal 89.5 g 24.7 g 13.5 g 2.1 g
21 水	ごはん 鶏のから揚げ キャベツときゅうりのサラダ わかめと豆腐のみそ汁 ネーブルオレンジ		鶏もも肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳、カットわかめ	精白米 かたくり粉	米白絞油 ごま油 白いりごま	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし(冷凍) 玉葱 えのきたけ ねぎ ネーブルオレンジ	595 kcal 76.4 g 24.6 g 22.5 g 3.0 g
22 木	ビビンバ トック入りキムチスープ 型抜きチーズ		豚ももひき肉 油揚げ 豚もも肉 たまご	牛乳 チーズ	精白米 精麦 三温糖 トック かたくり粉	ごま油 白いりごま 米サラダ油	こまつな にんじん にら	にんにく しょうが 干しぜんまい だいずもやし だいこん ねぎ はくさい(キムチ漬 け)	581 kcal 68.7 g 24.9 g 24.2 g 2.3 g
23 金	ツナの和風スパゲティー フレンチサラダ 成瀬小のレモンでレモンケーキ NEW		ベーコン短冊 まぐろ缶詰(油漬/ レギュラー) ひよこまめ(乾) たまご 豆乳	牛乳 きざみのり	スパゲッティ 三温糖 米粉 上白糖 砂糖 粉糖	米油 オリーブ油	にんじん	玉葱 ねぎ しめじ まいだけ キャベツ きゅうり とうもろこし(冷凍) えだまめ(冷凍) レモン(果汁、生皮)	653 kcal 79.1 g 21.4 g 28.3 g 2.1 g
26 月	【明治(めいじ)22年ごろの給食】 2色おにぎり(わかめ・ゆかり) 鮭の塩焼き そくせき漬 豚汁		秋さげ 豚こま肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 炊き込みわかめ 焼きのり	アルファ化米 精麦 じゃがいも 板こんにやく	白いりごま 米サラダ油	ゆかり にんじん	だいこん きゅうり 大根(たくあん干し 大根漬) ごぼう ねぎ	597 kcal 96.2 g 27.7 g 14.4 g 2.0 g
27 火	【昭和(しょうわ)40年ごろの給食】 ソフトめんミートソース 海藻ミックスサラダ 元気ヨーグルト		豚もも挽き肉 ツパ油揚げ 金時豆(乾)	牛乳 バルメザンチーズ 海藻ミックス 元気ヨーグルト(脱 脂粉乳、砂糖、ゼラチン、 寒天)	三温糖 小麦粉 上白糖 ソフト麺(小麦 粉、塩)	米サラダ油 白いりごま	にんじん トマト缶詰 パセリ(乾)	玉葱 しょうが にんにく キャベツ セロリー きゅうり マッシュルーム水煮 レモン(果汁、生)	637 kcal 90.0 g 26.8 g 19.8 g 2.9 g
28 水	【昭和(しょうわ)25年ごろの給食】 あげパン コーンサラダ 麦入りシチュー くだもの(いよかん)		豚もも肉 豆乳	牛乳	ショートニングパン (小麦粉、フォートン、砂 糖、脱脂粉乳(イースト)) グラニュー糖 上白糖 じゃがいも 小麦粉 押麦	米サラダ油	にんじん	ホールコーン冷凍 きゅうり キャベツ 玉葱 いよかん	676 kcal 80.7 g 20.4 g 31.5 g 2.3 g
29 木	【昭和(しょうわ)45年ごろの給食】 きびごはん くじらの竜田揚げ 野菜のからし和え けんちん汁		くじら肉(赤肉) 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳	精白米 きび かたくり粉 小麦粉 さといも 板こんにやく	米サラダ油 白いりごま	にんじん	しょうが キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	547 kcal 72.8 g 27.4 g 16.3 g 2.2 g
30 金	【昭和(しょうわ)52年ごろの給食】 チキンカレーライス 青大豆とひじきのサラダ くだもの(ポンカン)		鶏もも肉 青大豆	ジョア ブルーベ リー(ブルーベ リー果汁、砂糖、脱 脂粉乳) 干ひじき	精白米 きび かたくり粉 小麦粉 上白糖	米サラダ油	にんじん トマト缶詰	にんにく しょうが セロリー 玉葱 りんご だいこん ホールコーン冷凍 ぼんかん	624 kcal 100.3 g 21.0 g 16.5 g 2.5 g

## 1月のこんだてから

### ★9日(金)～15日(木) お正月こんだて

9日(金)：日本には1月7日に春の七草がゆを食べ、邪気を払い、1年の無病息災と五穀豊穡を祈る風習があります。

給食でもせり・なすな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろを使用して七草がゆをつくります。

13日(火)：黒豆はおせち料理に含まれる縁起物で「まめに暮らす」、「まめに働く」という願い、無病息災、厄除け、長寿の意味があります。

15日(木)：だて巻きはおせち料理の一つで、その形は巻物に見立てられていて、「学問がよくできるように」との願いがこめられていると言われています。



### →→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

1月24日から1月30日まで  
は、全国学校給食週間です。  
いつも食べている給食に目  
を向けて、給食の役割につ  
いて考えてみましょう。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	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)・ ポタージュスープ・コロケ・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あん・ 果物(黄桃)・チーズ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ

※献立の内容は、独立行政法人日本水道機構  
センターの献立レプリカを参考にしています。



**【お知らせ】**1月26日(月)～1月30日(金)の期間、地元ラジオ局「FM HOT839」(FMさがみ)の番組『とれたてランチボックス』内で成瀬小学校の紹介と毎日の給食献立が紹介されます！ぜひ、聞いてみてください。

