



こんだてひょう

日	こんだてめい	のみもの	あか なかま 赤の仲間・ ちいさく 血や肉になる	き なかま 黄の仲間・ ねつ 熱や力の元になる	みどり なかま 緑の仲間・ からだ ちようし との 体の調子を整える	1材料 - 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
9 木	七草たまご雑炊 ぶりの照り焼き こはく 紅白なます 鏡開きの白玉あずき	牛乳	鶏もも肉 油揚げ たまご ぶり 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	599 kcal 74.8 g 29.7 g 21.6 g 2.3 g	
10 金	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	牛乳	たまご はんぺん 豚ひき肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	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	583 kcal 75.7 g 26.4 g 19.9 g 2.1 g	
14 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	牛乳	黒大豆(乾) ほっけ 赤みそ 豚こま肉 生揚げ	精白米 もちこめ 上白糖 板こんにゃく かたくり粉 さつまいも	白いりごま 米サラダ油	608 kcal 84.9 g 27.5 g 17.5 g 1.7 g	
15 水	マヨコーントースト ポトフ くだもの(りんご)	牛乳	ベーコン ウィナー 豚肉角切り	食パン(小麦粉、脱脂粉乳、砂糖、イースト) ジャがいも	マヨネーズ(卵不使用) 米サラダ油	602 kcal 69.7 g 25.0 g 24.8 g 2.9 g	
16 木	ウィンナーピラフ フライビーンズ パスタスープ 手作りフリン	牛乳	ウィンナー ベーコン ひよこまめ(乾) 鶏むね肉 たまご	精白米 かたくり粉 シェルマカロニ 上白糖 加工小麦粉	米サラダ油	705 kcal 91.9 g 24.8 g 25.3 g 2.8 g	
17 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(ネーブルオレンジ)	牛乳	鶏もも肉 油揚げ ちくわ	冷凍うどん 薄力粉 さつまいも	米白絞油	534 kcal 59 g 18.3 g 24.4 g 2.6 g	
20 月	ごまごはん 豆腐ハンバーグ和風オニオンソース ブロッコリーソテー ジャがいもたまねぎのみそ汁	牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉 たまご 赤みそ 白みそ	精白米 パン粉(乾燥) 三温糖 ジャがいも	黒いりごま 米サラダ油 オリーブ油	637 kcal 83.3 g 26.9 g 24.2 g 2.1 g	
21 火	おやこどん 親子丼 なめこ汁 小松菜のじゃこ和え	牛乳	鶏もも肉 油揚げ たまご 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 精麦 しらたき 三温糖	米サラダ油	596 kcal 78.1 g 26.3 g 22.9 g 2.1 g	
22 水	みそラーメン しんじゆ蒸し いりこのごまがらめ くだもの(あまくさオレンジ)	牛乳	豚もも肉 赤みそ たまご	蒸し中華炒 かたくり粉 もちこめ 三温糖	米サラダ油 ごま油 白いりごま	543 kcal 56.0 g 27.4 g 19.8 g 2.5 g	
23 木	ピピンパ トック入りキムチスープ 型抜きチーズ	牛乳	豚ももひき肉 油揚げ 豚もも肉 たまご	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	581 kcal 68.7 g 24.8 g 23.7 g 2.3 g	
24 金	【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 そくせき漬け 豚汁	牛乳	秋さけ 豚こま肉 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	アルファ化米 精麦 ジャがいも 板こんにゃく	白いりごま 米サラダ油	597 kcal 96.2 g 27.6 g 14.6 g 2.0 g	
28 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	牛乳	豚もも挽き肉 ツナ油漬け 金時豆(乾)	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	637 kcal 90.1 g 26.6 g 20.3 g 2.9 g	
29 水	【昭和(しょうわ)25年ごろの給食】 あげパン コーンサラダ むぎい 麦入りシチュー くだもの(いよかん)	牛乳	豚もも肉 豆乳	ショートニングパン(小麦粉、ショートニング、砂糖、脱脂粉乳、イースト) グラニュー糖 上白糖 ジャがいも 小麦粉 押麦	米サラダ油	673 kcal 80.2 g 20.4 g 31.5 g 2.3 g	
30 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 やさい 野菜のからし和え けんちん汁	牛乳	くじら肉(赤肉) 豚もも肉 木綿豆腐	精白米 きび かたくり粉 小麦粉 さといも 板こんにゃく	米サラダ油 白いりごま	547 kcal 72.9 g 27.4 g 16.1 g 2.2 g	
31 金	【昭和(しょうわ)52年ごろの給食】 チキンカレーライス あおだいず 青大豆とひじきのサラダ くだもの(ポンカン)	牛乳	鶏もも肉 青大豆	シリアル(ブルーベリー) 果汁、砂糖、脱脂粉乳) 干ひじき	精白米 ジャがいも 小麦粉 上白糖	米サラダ油	613 kcal 103.5 g 19.1 g 15.0 g 2.5 g

お正月こんだて

給食委員会考案こんだて

学校給食週間

... 1月のこんだてから ...

★9日(木)~14日(火) お正月こんだて

9日(木)：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・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すすな・すすしろを使用して七草がゆをつくりまします。

10日(金)：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。

14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。

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。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

<p>明治22年</p> <p>おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物</p>	<p>昭和22年</p> <p>ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー</p>	<p>昭和25年</p> <p>コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ポタージュスープ・コロック・ せんキャベツ・マーガリン</p>	<p>昭和40年</p> <p>ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(黄桃)・チーズ</p>	<p>昭和52年</p> <p>カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ</p>
--	--	--	--	--

今の給食と
くらべたり、ご家庭で
給食の思い出を話したり
してみませんか?



※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。