



1 月献立予定表



日光市藤原学校給食センター(小学校)

日	曜	献立名			おもな材料と働き			エネルギー たんぱく質 塩分
		主食	牛乳	おかず	血や肉になる (赤)	体の調子を整える (緑)	熱や力のもとになる (黄色)	
8	木	コッペパン いちごジャム		カレーうどん アンサンブルエッグ ハムチーズサラダ	牛乳 とり肉 ハム チーズ	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり きゃべつ パイン ねぎ	パン うどん ジャム マヨネーズ	624kcal 24.8g 3.5g
9	金	三色丼		みそ汁	牛乳 とり肉 卵 油揚げ みそ	にんじん ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ かんぴょう しょうが	米 油 さとう ごま	684kcal 27.9g 2.7g
13	火	セルフ フィッシュバーガー		白身魚フライ・ポイルキャベツ はくさいのクリーム煮 アセロラゼリー	牛乳 とり肉 ほき	にんじん たまねぎ きゃべつ はくさい コーン	パン 油 パン粉	642kcal 25.7g 2.7g
14	水	ご飯		マーボー豆腐 ポークしゅうまい(2) 磯和え	牛乳 ぶた肉 豆腐 のり	にんじん たまねぎ にら しいたけ たけのこ しょうが ほうれんそう もやし にんにく	米 油 ごま 小麦粉 でん粉 ごま油	664kcal 26.3g 2.0g
15	木	黒パン マーマレード		ハンバーグトマトソースかけ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 牛肉 ナルト	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム ブロッコリー きゅうり はくさい	パン 油 ドレッシング ワンタン マーマレード	618kcal 25.8g 3.1g
16	金	手巻きずし		(ツナ・きゅうり・梅びしお) 田舎汁 みかんゼリー	牛乳 とり肉 豆腐 みそ のり まぐろツナ	にんじん たまねぎ コーン きゅうり はくさい うめ だいこん ごぼう ねぎ	米 さといも マヨネーズ	662kcal 24.1g 3.4g
19	月	ご飯		さばのみそ煮 五目きんぴら むらくも汁	牛乳 ぶた肉 さば みそ さつま揚げ 卵 わかめ	にんじん ごぼう たまねぎ こんにゃく	米 油 さとう ごま	645kcal 24.0g 2.4g
20	火	あんパン		焼きそば ハムと大根のサラダ きんかん	牛乳 ぶた肉 いか ハム のり あずき	にんじん たまねぎ きゃべつ ブロッコリー だいこん きゅうり きんかん	パン 油 中華めん ドレッシング さとう	661kcal 28.5g 3.3g
21	水	キムチ チャーハン		春巻き えび団子スープ	牛乳 ぶた肉 えび	にんじん たまねぎ にら ほうれんそう はくさい にんにく しょうが	米 油 ごま油 春雨 ごま 小麦粉	653kcal 19.7g 3.0g
22	木	ご飯		牛肉と野菜の煮物 納豆 中華和え	牛乳 牛肉 納豆	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん きゅうり きゃべつ	米 油 じゃがいも 春雨 ドレッシング	661kcal 23.9g 1.6g
23	金	ご飯		とり肉の揚げ煮 根菜サラダ どさんこ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ みそ	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん もやし ねぎ コーン しょうが にんにく	米 油 バター さとう でん粉 マヨネーズ	706kcal 28.1g 2.5g
26	月	セルフ おにぎり		学校給食週間(明治22年の給食) たくあん(2) 梅干し(1) のり 鮭の塩焼き 豚汁	牛乳 ぶた肉 さけ わかめ 豆腐 みそ のり	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ うめ	米 油 じゃがいも	601kcal 28.0g 3.8g
27	火	ソフト麺		学校給食週間(昭和40年代の給食) ミートソース 花野菜サラダ 給食週間ゼリー	牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム グリンピース ブロッコリー アスパラ にんにく	ソフト麺 油 ドレッシング	693kcal 28.7g 2.5g
28	水	麦ご飯		学校給食週間(昭和50年代の給食) ポークカレー 野口菜のお浸し 福神漬け パナナ	牛乳 ぶた肉 かつおぶし	にんじん たまねぎ のぐちな パナナ にんにく しょうが ふくじんづけ	米 麦 油 じゃがいも ごま	646kcal 19.2g 2.6g
29	木	米粉パン		学校給食週間(地産地消献立) 豚肉コロッケ かんぴょうサラダ 湯葉入りすまし汁 いちご(2)	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム ゆば 卵 豆腐	にんじん きゅうり ほうれんそう かんぴょう コーン いちご	パン 油 パン粉 でん粉 ドレッシング マヨネーズ	685kcal 31.0g 3.1g
30	金	鶏飯		学校給食週間(鹿児島県) きびなごフライ(3) ぼんかん	牛乳 とり肉 卵 きびなご のり	にんじん しいたけ いんげん しょうが ねぎ ぼんかん レモン	米 油 パン粉 さとう	592kcal 26.4g 2.5g



※今月の26日～30日までは、学校給食週間特別献立を実施します。

- 26日(月) 明治22年の給食： お弁当を持参できない子供たちのために、山形県の小学校で昼ごはん用意したのが、給食の始まりです。この時はおにぎり、鮭の塩焼き、漬物でした。
- 27日(火) 昭和40年代の給食： パンも種類がふえて、ソフト麺などの麺料理も多くなりました。また、ミルク(脱脂粉乳)からビンに入った牛乳にかわりました。
- 28日(水) 昭和50年代の給食： ごはん給食が始まり、メニューの種類がふえてきました。給食で人気のカレーライスが登場しました。食器もアルミから樹脂製のカラフルな食器に変わっていきました。
- 29日(木) 地産地消献立： 日光市、栃木県の特産物を使った献立です。米粉パン、牛乳、ぶた肉、湯葉、かんぴょう、きゅうり、ほうれん草、いちごが日光市、栃木県産の食品です。
- 30日(金) 鹿児島県： 鶏飯(けいはん)は、お客さんをもてなす時に出される料理です。ご飯の上に鶏肉やいろいろな具をのせ、だし汁をかけて食べます。きびなご、ぼんかんは、鹿児島県の特産物です。

◎ 献立は材料の都合によって変更になる場合があります。

が取り入れられたのは、昭和51 年でした。ごはんが学校給食に登場したのは二つあります。一つは日本の米が余ったためです。学校給食で食べれば大量の米が消費されるので、まず「学校給食で子どもたちにごはん」と声があがりました。もう一つの理由は、ごはんを主食にするという含ませた栄養バランスのよい献立ができ、はしの使い方など日本食の付けることができるからです。ごはん給食が始まって、郷土料理や行事食が給食の献立に取り入れられるようになりました。

食育基本法が施行され、学校給食は食育の役割を担うこととなりました。現在の給食メニューには、和風、洋風、中華風とさまざまな料理が取り入れられています。昔の給食といえは、足りない栄養を満たすことが大きな役割でしたが、現在の給食では、いろいろな食べ物や料理の味を知ったり、味わったりできるように献立が考えられています。また、地場産物を多く活用して地域を活性化させ、みなさんに地域のよさを知ってもらうことも大切な役割の一つです。皆さんの成長に欠かせない栄養満点の給食です。友達や先生と楽しく食べて、元気な体をつくっていきましょう。

現在では、栄養バランスのよい内容はもちろんのこと、給食を通して子どもたちや給食は生きた教材として、学校での「食育」を進める上で大切な役割をしています

ミルク(脱脂粉乳)から牛乳へと変わりました。

学校給食制度に	学校給食制度に	学校給食制度に	学校給食制度に	学校給食制度に	学校給食制度に
昭和 52 年	だっし				
バナ	粉乳				
塩もみ	ふんにゆう	米中心の献立に米を使った学校給食が始まりました。			
スープ	) から牛乳	こめ			
牛乳	ぎゆうにゆう	中心			
カレーライス	へと	ちゆうしん			
ソフトめんが	切りかえ	の献立			
	きりかえ	こんだて			
果物	がはじまりました。	に			
甘酢あえ		米			
カレーあんかけ		こめ			
牛乳		を使った			
ソフトめん		つかった			
チーズ		学校			
今月のテーマ	今月のテーマ	今月のテーマ	今月のテーマ	今月のテーマ	今月のテーマ
今		給食			
		きゆうしよく			
		が正式			
		せいしき			
		にはじまりました。			