



学校給食予定献立表



愛川町立小中学校

| 日<br>(曜日) | こん だて めい<br>献 立 名                                                | 赤色のたべもの<br>血や肉や<br>骨になるもの                  | 黄色のたべもの<br>ちからのもとに<br>なるもの                              | 緑色のたべもの<br>からだの調子を<br>ととのえるもの                            | 栄養量<br>(小学校)<br>エネルギー<br>(Kcal)<br>たん白質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | 栄養量<br>(中学校)<br>エネルギー<br>(Kcal)<br>たん白質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | 日<br>(曜日) | こん だて めい<br>献 立 名                                                    | 赤色のたべもの<br>血や肉や<br>骨になるもの                       | 黄色のたべもの<br>ちからのもとに<br>なるもの                           | 緑色のたべもの<br>からだの調子を<br>ととのえるもの                 | 栄養量<br>(小学校)<br>エネルギー<br>(Kcal)<br>たん白質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) | 栄養量<br>(中学校)<br>エネルギー<br>(Kcal)<br>たん白質(g)<br>脂質(g)<br>塩分(g) |
|-----------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 10<br>(金) | ごはん<br>牛乳<br>ちくぜんに                                               | 牛乳<br>とりにく<br>こうどうふ                        | こめ<br>さといも<br>あぶら<br>さとう                                | にんじん れんこん<br>ごぼう さやいんげん<br>こんにゃく                         | 646<br>23.2<br>13.9<br>1.5                                   | 799<br>28.4<br>15.9<br>2.0                                   | 22<br>(水) | スタミナどん<br>ぶたにく<br>こうどうふ<br>みそ<br>牛乳<br>なめこと<br>たまごのスープ               | ぶたにく<br>こうどうふ<br>みそ<br>牛乳<br>たまご とうふ<br>とりにく    | こめ ごまあぶら<br>ごま さとう<br>でんぶん                           | もやし にんじん<br>はくさい にら<br>しょうが にんにく              | 610<br>28.3<br>19.4<br>2.1                                   | 772<br>35.0<br>22.9<br>2.7                                   |
|           | ちりめんじゃこの<br>つくだに                                                 | ちりめんじゃこ                                    | さとう あぶら<br>ごま                                           |                                                          |                                                              |                                                              | 23<br>(木) | コッペパン<br>牛乳<br>ポテトの<br>ミルクスープ<br>さつまいもとくじらの<br>かりんとうあげ<br>マーガリン      | 牛乳<br>とりにく ベーコン<br>スキムミルク<br>くじらにく<br>だいず       | パン<br>あぶら<br>じゃがいも<br>さつまいも あぶら<br>でんぶん さとう<br>マーガリン | たまねぎ にんじん<br>グリーンピース<br>しょうが                  | 665<br>26.8<br>25.8<br>2.1                                   | 828<br>33.4<br>29.8<br>2.8                                   |
| 14<br>(火) | ごはん<br>牛乳<br>のっぺいじる<br>あじのたつたあげ<br>ひじきのにもの                       | 牛乳<br>とりにく<br>なまあげ<br>あじ<br>ひじき<br>あぶらあげ   | こめ<br>さといも あぶら<br>でんぶん<br>あぶら でんぶん<br>さとう               | だいこん ねぎ<br>にんじん ごぼう<br>しょうが<br>にんじん こんにゃく<br>ほししいたけ      | 652<br>27.5<br>21.8<br>2.3                                   | 809<br>33.1<br>25.9<br>3.2                                   | 24<br>(金) | ごはん<br>牛乳<br>ふゆやさいかレー                                                | 牛乳<br>ぶたにく<br>スキムミルク                            | こめ<br>あぶら<br>こむぎこ<br>さといも                            | たまねぎ にんじん<br>だいこん ブロッコリー<br>れんこん にんにく<br>しょうが | 603<br>20.2<br>19.3<br>1.9                                   | 781<br>25.3<br>24.1<br>2.5                                   |
| 15<br>(水) | チャーハン<br>牛乳<br>ビーフンスープ<br>あげぎょうざ<br>くだもの                         | やきぶた<br>たまご なた<br>牛乳<br>とりにく<br>ぎょうざ       | こめ むぎ<br>あぶら<br>ねぎ                                      | たけのこ にんじん<br>チンゲンサイ ねぎ<br>ぼんかん                           | 611<br>24.4<br>22.7<br>2.3                                   | 790<br>31.2<br>30.1<br>3.0                                   | 27<br>(月) | ごはん<br>牛乳<br>はっこう乳<br>はくさいの<br>クリームシチュー                              | 牛乳<br>ぶたにく<br>スキムミルク                            | こめ<br>あぶら<br>こむぎこ                                    | たまねぎ にんじん<br>だいこん ブロッコリー<br>れんこん にんにく<br>しょうが | 610<br>20.8<br>23.8<br>2.1                                   | 784<br>27.1<br>31.9<br>2.8                                   |
| 16<br>(木) | ラスク<br>牛乳<br>ポークシチュー<br>ブロッコリーと<br>ツナのごまサラダ                      | 牛乳<br>ぶたにく<br>いんげんまめ<br>ツナ                 | パン マーガリン さとう<br>あぶら パター<br>じゃがいも こむぎこ<br>ごまドレッシング<br>ごま | たまねぎ にんじん<br>グリーンピース トマト<br>ブロッコリー<br>キャベツ とうもろこし        | 610<br>23.2<br>27.0<br>2.1                                   | 781<br>29.7<br>33.9<br>2.7                                   | 28<br>(火) | ごはん<br>牛乳<br>とうふと<br>わかめのスープ<br>あげざかなの<br>ごしきに                       | 牛乳<br>とりにく<br>わかめ とうふ<br>たら<br>だいず              | こめ<br>あぶら<br>こむぎこ                                    | たまねぎ にんじん<br>えのきたけ<br>しょうが にんじん<br>チンゲンサイ     | 620<br>25.9<br>17.0<br>1.6                                   | 785<br>31.8<br>19.7<br>2.2                                   |
| 17<br>(金) | ごはん<br>牛乳<br>いもだんごじる<br>きびなごの<br>のりごまあげ<br>てづくりふりかけ              | 牛乳<br>みそ<br>あぶらあげ<br>きびなご<br>あおのり<br>かつおぶし | こめ<br>じゃがもち<br>でんぶん ごま<br>こむぎこ あぶら<br>さとう ごま            | チンゲンサイ ねぎ<br>ごぼう にんじん                                    | 622<br>23.2<br>19.9<br>1.6                                   | 780<br>29.2<br>24.0<br>2.1                                   | 29<br>(水) | ごはん<br>牛乳<br>みそおでん<br>キャベツのからしマヨネーズあえ                                | 牛乳<br>うずらたまご みそ<br>ちくわ あげボール<br>こんぶ がんもどき<br>ツナ | こめ<br>さといも<br>さとう                                    | たまねぎ にんじん<br>えのきたけ<br>しょうが にんじん<br>チンゲンサイ     | 605<br>23.3<br>20.7<br>2.3                                   | 783<br>29.1<br>26.3<br>3.0                                   |
| 20<br>(月) | ごはん<br>牛乳<br>ぐだくさん<br>みそしる<br>とりのからあげ<br>ひじきの<br>マヨネーズあえ<br>デザート | 牛乳<br>あぶらあげ<br>とうふ みそ<br>とりにく<br>ひじき<br>ツナ | こめ<br>あぶら<br>でんぶん<br>さとう ごま<br>マヨネーズ<br>おこめのムース         | にんじん だいこん<br>ねぎ ごぼう こんにゃく<br>しょうが にんにく<br>ほうれんそう<br>はくさい | 694<br>28.1<br>28.5<br>2.1                                   | 838<br>33.6<br>33.3<br>2.7                                   | 30<br>(木) | にくなんぱん<br>うどん<br>牛乳<br>ミニロールパン(小学校のみ)<br>じゃがいもと<br>だいずのいそべあげ<br>くだもの | ぶたにく<br>あぶらあげ<br>牛乳<br>パン<br>だいず<br>あおのり        | うどん あぶら<br>でんぶん<br>パン<br>でんぶん あぶら<br>じゃがいも           | にんじん ごぼう<br>ねぎ こまつな<br>パナナ                    | 609<br>22.9<br>23.5<br>2.0                                   | 819<br>30.7<br>23.6<br>1.9                                   |
| 21<br>(火) | さけごはん<br>牛乳<br>すいとん<br>あおなの<br>そくせきづけ<br>おにぎりのり                  | さけ<br>牛乳<br>あぶらあげ<br>みそ<br>しおこんぶ<br>のり     | こめ ごま<br>こむぎこ<br>でんぶん<br>ごまあぶら                          | にんじん ねぎ<br>はくさい<br>きゅうり キャベツ<br>こまつな                     | 520<br>22.4<br>12.8<br>1.9                                   | 635<br>26.9<br>14.4<br>2.5                                   | 31<br>(金) | わかめごはん<br>牛乳<br>にくだんごの<br>スープ<br>レバーのあまからに<br>ヨーグルト                  | わかめ<br>牛乳<br>にくだんご<br>とうふ<br>レバー<br>ヨーグルト       | こめ<br>はるさめ でんぶん<br>ごまあぶら<br>さとう ごま                   | たまねぎ にんじん<br>こまつな しょうが                        | 605<br>24.8<br>15.7<br>1.8                                   | 781<br>31.0<br>18.4<br>2.3                                   |

ー 1月24日から30日はー



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

\*行事等の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

<1月30日の中学校給食について>

中学校はソフト麺が届きます。エネルギー量が満たされるため、パンはつきませんのでご了承ください。

愛川町では、1月20日から24日までの5日間を給食週間とし、給食のことや食育のことをより深く知ってもらおうための日としています。



学校給食の献立の移りかわり

|       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| 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)・  
ポータージュース・コロック・  
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・甘酢あえ・  
果物(黄桃)・チーズ

カレーライス・牛乳・塩もみ・  
果物(パナナ)・スープ

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？



★1月分の給食費引き落とし日は、1月31日(金)です。残高のご確認をお願いします。