

にち 日	こ ん だ て め い			し ゚ く ざ い り ょ う			えいようか
	しゆしよく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだをつくる もとになるしよくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしよくひん	
9 木	ミルク しよくパン		ポトフ とりにくのハーブやき なつみかん(かん)	パン, じゃがいも, あぶら	ぎゅうにゅう, ウインナー, レンズまめ, とりにく	たまねぎ, にんじん , キャベツ, にんにく, なつみかん	580 たんぱく質(g) 26.6
10 金	ご は ん		もちいりたまごじる ほっけのしょうがやき ぶたにくとだいこんのもの	こめ, あぶら, もち, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, たまご, ほっけ, ぶたにく, みそ	はくさい , にんじん , ながねぎ , しょうが, だいこん , いんげん	583 27.4
14 火	コッペパン (せわり)		はくさいのクリームスープ チリコンカン パイナップル(かん)	パン, バター, ルウ, あぶら, さとう, かたくりこ	ぎゅうにゅう, とりにく, なまクリーム, ぶたにく, だいず, ウインナー	にんじん , たまねぎ, はくさい , とうもろこし, にんにく, ピーマン, パイナップル	581 24.7
15 水	ご は ん		えいようみそしる さけのしおやき にびたし	こめ, さといも , あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, とうふ, あぶらあげ, みそ, さけ, さつまあげ	ごぼう, にんじん , だいこん , えのき, ながねぎ , はくさい , こまつな	580 31.5
16 木	ご は ん		あぶたまどん キャベツのカレーいため フルーツあんじん	こめ, さとう, あんにんどうふ	ぎゅうにゅう, あぶらあげ, たまご, ウインナー	たまねぎ, にんじん , いんげん, キャベツ, とうもろこし, パイナップル, りんご, なつみかん	612 23.4
17 金	あ げ ぱ ん (さとう)		やさいスープ ミートボールのケチャップに みかん	パン, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, レンズまめ, にくだんご	たまねぎ, にんじん , キャベツ, こまつな , いんげん, みかん	584 22.5
20 月	ご は ん		ごじる いかのみぞれあん やさしいため	こめ, じゃがいも, かたくりこ, あぶら, さとう	ぎゅうにゅう, とりにく, だいず, あぶらあげ, とうふ, みそ, いか, さつまあげ	にんじん , はくさい , ながねぎ , だいこん , もやし, チンゲンサイ , えのき	590 28.7
21 火	ご は ん		マーボー豆腐 やきシューマイ(2) はるさめサラダ(ちゅうかドレッシング)	こめ, さとう, かたくりこ, ごまあぶら, はるさめ, ドレッシング	ぎゅうにゅう, ぶたにく, とうふ, みそ, シューマイ	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん , にら, ながねぎ , キャベツ, きゅうり	623 26.6
22 水	ご は ん		バターチキンカレー こまつなとウインナーのソテー みかん	こめ, バター, じゃがいも, ルウ	ぎゅうにゅう, とりにく, いんげんまめ, チーズ, なまクリーム, ウインナー	しょうが, にんにく, たまねぎ, にんじん , トマト, キャベツ, こまつな , みかん	629 20.4
23 木	ゆかりごは ん		ほうとう ししやものごまやき ゆでやさい(ソイドレッシング)	こめ, うどん, ごま, あぶら, ドレッシング	ぎゅうにゅう, とりにく, あぶらあげ, みそ, ししやも	だいこん , にんじん , かぼちゃ, えのき, ながねぎ , もやし, きゅうり	580 22.2
24 金	ご は ん		ぶたまどん いかとキャベツのバターソテー いよかん	こめ, さとう, あぶら, バター	ぎゅうにゅう, ぶたにく, いか	たまねぎ, にんじん , しらたき, にんにく, キャベツ, えだまめ, いよかん	583 25.6



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

10日(金) 鏡開き

11日は鏡開きです。お正月にお供えした鏡もちを下ろし、雑煮や汁粉にして食べます。

給食では餅入り玉子汁を提供します。お餅はよくかんで

食べましょう。



せんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間

学校給食は、明治22年に始まり、その後各地に広がっていきましたが、戦争による食料不足で中断されてしま

いました。

戦後、子どもたちの栄養状態を改善するために、昭和21年にアメリカの支援団体から給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開

されました。12月24日には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」としましたが、

冬休みと重なってしまうため、1か月

後の1月24日～30日

までの1週間を

「全国学校給食週間」

としました。



学校給食で使用する主な食材の産地については、学校給食センター公式サイトをご覧ください。

学校給食センター公式サイト <https://www.kyushoku.or.jp>



※献立表には主な食材料のみを記載しています。食物アレルギー等の確認は、アレルギー用献立表およびアレルギーチェック表にてお願いいたします。

にち 日	こ ん だ て め い			し ょ く ざ い り ょ う			えいようか	今月の地場野菜 ★羽村市生産者★ さといも、にんじん、 チンゲンサイ、ながねぎ はくさい、だいこん ★瑞穂町生産者★ こまつな 
ようび 曜日	しゆしよく つけるもの	のみ もの	お か ず	おもにエネルギーの もとになるしよくひん	おもにからだをつくる もとになるしよくひん	おもにからだのちょうしを ととのえるもとになるしよくひん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
27 月	ご は ん		はくさいいりかきたまじる さばのごまみそだれかけ ちくぜんに	こめ、さとう、ごま、かたくり こ、あぶら、 さといも	ぎゅうにゅう、たまご、わか め、さば、みそ、とりにく	たまねぎ、えのき、 はくさい 、 な がねぎ 、ごぼう、 にんじん 、こん にやく、いんげん	580 27.6	
28 火	ご は ん		だいこんのみそしる ハンバーグのわふうソースかけ くきわかめいりきんぴら	こめ、あぶら、さとう、かたく りこ、ごまあぶら、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶら あげ、みそ、わかめ、ハンバー グ、さつまあげ、くきわかめ	だいこん 、 にんじん 、 はくさい 、 たまねぎ、ごぼう、こんにやく	586 23.0	
29 水	ご は ん		ちゅうかどん あげぎょうざ(2) わかめサラダ(たまねぎドレッシング)	こめ、あぶら、かたくりこ、ド レッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、い か、ぎょうざ、わかめ	しょうが、にんにく、たまねぎ、 にんじん 、 はくさい 、 チンゲンサ イ 、きゅうり、 だいこん 、えのき	580 22.6	
30 木	コッペパン りんごジャム		しょうわのトマトシチュー くじらのたつたあげ キャベツとツナのソテー	パン、りんごジャム、じゃがい も、さとう、こむぎこ、かたく りこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ハム、レンズま め、くじら、ツナ	にんにく、たまねぎ、 にんじん 、 トマト、しょうが、キャベツ、と うもろこし	626 29.5	
31 金	ご は ん		はくさいとこまつなのみそしる あつやきたまご にくじゃが	こめ、あぶら、じゃがいも、さ とう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、と うふ、みそ、あつやきたまご、 ぶたにく	はくさい 、 こまつな 、 ながねぎ 、 たまねぎ、 にんじん 、こんにやく	588 24.0	

ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

★大正・明治★

15日 えいようみそしる・

さけのしおやき

明治22年、山形県の小学校で学校給食は始まったとい
われています。当時の給食は「おにぎり・焼き魚・漬物」で
した。

大正時代には全国の
学校に給食が広まりました。

「えいようみそしる」は
たくさんの野菜や芋を
入れて作ります。



★昭和初期~中期★

30日 コッペパン・ジャム・

トマトシチュー・くじらのたつたあげ

戦争が終わるとアメリカからトマトの缶詰や小麦粉
などが送られてきて、トマトシチュー
やコッペパンが作られました。

「コッペパン」はジャムやおかずを
挟んで食べられていました。

「トマトシチュー」は現代のシチュー
と比べてみてください。「くじらの
たつたあげ」は当時の定番メニュー
でした。



給食週間にちなみ、給食の歴史を振り返る献立を提供します

★昭和中期~後期★

17日 あげパン

22日 カレー

ごはん給食が始まってカレーライスも登場する
ようになりました。またコッペパンを揚げた
揚げパンも登場するようになりました。

17日は今でも人気のある
「あげパン」、22日はカレーの
中でも甘めで人気のある
「バターチキンカレー」です。

★平成~令和★

23日 ほうとう

和・洋・中などバラエティーに富んだメニューが登場し、
郷土料理なども提供されるようになりました。また、地元
の食材を取り入れた地産地消

の取り組みも推進されて
います。
23日は山梨県の
郷土料理「ほうとう」
です。



給食の実施日は各学校によって異なります。
材料の都合により献立を変更することがあります。