



# 1月分学校給食予定献立表（小学校）



令和4年度



きゅうしょくもくひょう

きゅうしょく

かんが

給食目標：給食について考えよう



ふじみ野市なの花学校給食センター

ふじみ野市あおぞら学校給食センター

| 日 曜  | 献立名                   | 食品名  | エネルギーたんぱく質         |
|------|-----------------------|--|--------------------|
| 12 木 | ごはん                   | ごはん  | 672 kcal<br>22.0 g |
|      | 白玉そう煮                 | かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、大根、さといも、うさぎかまぼこ（すけそうたら、タピオカ、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、トマト）、煮込みもち紅・白（もち米粉、でんぷん、こんにやく粉）、しょうゆ、自然塩、小松菜  |                    |
|      | チキンカツ                 | チキンカツ（とり肉、パン粉(大豆)、小麦粉、塩、大豆たんぱく、でんぷん、菜種油）、米油  |                    |
|      | みかん                   | みかん  |                    |
|      | クラスソース                | ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）  |                    |
| 13 金 | ごはん                   | ごはん  | 632 kcal<br>28.6 g |
|      | 大根のみそ煮                | 米油、ぶた肉、にんじん、大根、かつおぶし、出しこんぶ、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、こんにやく、きび砂糖、酒、みそ、しょうゆ   |                    |
|      | さばの一夜干し               | さば一夜干し（さば、塩）   |                    |
| 16 月 | ホット中華めん               | ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）  | 645 kcal<br>22.8 g |
|      | とり塩ラーメンのスープ           | 米油、とり肉、酒、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、長ねぎ、しょうが、かつおぶし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、塩、砂糖）、もやし、キャベツ、しょうゆ、自然塩、黒こしょう、ごま油   |                    |
|      | はるまき                  | はるまき（たけのこ、キャベツ、ぶた肉、でんぷん、長ねぎ、オイスターソース、しょうゆ、生姜、菜種油、砂糖、塩、チキンエキス、こしょう、小麦粉）、米油  |                    |
| 17 火 | ごはん                   | ごはん  | 679 kcal<br>22.0 g |
|      | とん汁                   | 米油、ぶた肉、酒、にんじん、ごぼう、大根、かつおぶし、出しこんぶ、とうふ、こんにやく、じゃがいも、みそ、しょうが、長ねぎ   |                    |
|      | 野菜コロッケ                | 野菜コロッケ（じゃがいも、パン粉(大豆)、小麦粉、にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、乾燥マッシュポテト、いんげん、砂糖、でんぷん、植物油、ほたて貝カルシウム、塩）、米油  |                    |
|      | ほうれん草のごま和え            | ほうれん草、にんじん、もやし、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま  |                    |
|      | クラスソース                | ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）  |                    |
| 18 水 | 食パン                   | 食パン（小麦粉、マーガリン、砂糖、脱脂粉乳、塩）   | 768 kcal<br>26.7 g |
|      | スパゲティナポリタン            | バター（生乳、塩）、にんにく、ウインナーソーセージ（ぶた肉、塩、砂糖）、にんじん、玉ねぎ、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、トマトケチャップ、トマトピューレ、自然塩、黒こしょう、チーズ、ピーマン、スパゲティ（小麦粉）  |                    |
|      | 肉団子のあんかけ              | 肉団子（とり肉、ぶた肉、大豆たんぱく、玉ねぎ、ラード、パン粉、砂糖、しょうゆ、塩、チキンブイヨン、大豆油、でんぷん、酢、ごま油、かきエキス、ポークエキス）  |                    |
|      | グリーンサラダ               | キャベツ、きゅうり、えだ豆、米酢、自然塩、白こしょう、きび砂糖、玉ねぎ  |                    |
|      | いちごジャム                | いちごジャム（いちご、砂糖、水あめ）   |                    |
| 19 木 | ごはん                   | ごはん  | 601 kcal<br>25.3 g |
|      | かきたま汁                 | かつおぶし、出しこんぶ、とり肉、にんじん、とうふ、自然塩、しょうゆ、でんぷん、卵、長ねぎ、小松菜   |                    |
|      | ほっけのたつた揚げ             | ほっけのたつた揚げ（ほっけ、でんぷん、しょうゆ、生姜、酒、みりん）、米油   |                    |
|      | 切り干し大根の五目煮            | 米油、切り干し大根、にんじん、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、しいたけ、えだ豆、酒、きび砂糖、しょうゆ   |                    |
|      | のりふりかけ                | のりふりかけ（砂糖、塩、かつおぶし、とうもろこしでんぷん、抹茶、のり、しいたけ、ほたて貝カルシウム）   |                    |
| 20 金 | 麦ごはん                  | 麦ごはん（米、米粒麦）  | 809 kcal<br>24.3 g |
|      | クリーミーカレー              | 米油、にんにく、しょうが、ぶた肉、赤ワイン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、とりガラ、長ねぎ、ローリエ、しょうゆ、りんご果汁、はちみつ、中濃ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんにく、砂糖、酢、塩、でんぷん、大豆アミノ酸、カラメル）、トマトケチャップ、自然塩、白こしょう、チャツネ（水あめ、砂糖、りんご、デーツ、酢、にんにく、塩）、すりおろしりんご、マサラマイルド、バター（生乳、塩）、小麦粉、カレー粉、牛乳 |                    |
|      | 焼きフランク                | フランクフルト（ぶた肉、塩、砂糖）  |                    |
|      | キャベツの福神和え             | キャベツ、にんじん、福神漬（大根、なす、きゅうり、しその葉、生姜、砂糖、しょうゆ、酢、塩、発酵調味料(もち米、とうもろこし、じゃがいも、砂糖大根)、魚醤(かたくちいわし)）   |                    |
| 23 月 | 地粉うどん                 | 地粉うどん（小麦粉、塩）   | 727 kcal<br>26.8 g |
|      | 五目うどんの汁               | かつおぶし、出しこんぶ、ぶた肉、にんじん、玉ねぎ、しいたけ、白菜、かまぼこ（すけそうたら、でんぷん、砂糖、発酵調味料、塩、みりん）、油揚げ、みりん、自然塩、しょうゆ、きび砂糖、長ねぎ、でんぷん   |                    |
|      | 五目あつ焼き玉子              | 五目あつ焼き玉子（卵、砂糖、にんじん、ほうれん草、しいたけ、でんぷん、しょうゆ、大豆油、塩、発酵調味料、酢、昆布調味液、魚介エキス(さば)、ねぎ、甘酢しょうが）   |                    |
|      | 大豆とさつまいものあげ煮          | さつまいも、大豆、でんぷん、米油、きび砂糖、しょうゆ   |                    |
| 24 火 | ごはん                   | ごはん  | 778 kcal<br>30.4 g |
|      | 肉じゃが                  | 米油、ぶた肉、酒、にんじん、玉ねぎ、かつおぶし、出しこんぶ、じゃがいも、さつま揚げ（たちうお、すけそうたら、でんぷん、菜種油、砂糖、みりん、塩）、しらたき、みりん、きび砂糖、しょうゆ、いんげん   |                    |
|      | さばのみそ煮                | さばのみそ煮（さば、みそ、砂糖、発酵調味料、でんぷん）  |                    |
|      | きんとき豆の甘煮              | きんとき豆、きび砂糖、しょうゆ  |                    |
| 25 水 | クロワッサン                | クロワッサン（小麦粉、乳糖、ホエイパウダー、砂糖、塩、マーガリン(乳・大豆)、米こうじ）   | 656 kcal<br>24.3 g |
|      | ABCスープ                | 米油、にんにく、セロリ、ショルダーベーコン（ぶた肉、塩、砂糖）、とり肉、白ワイン、にんじん、玉ねぎ、とりガラ、ローリエ、じゃがいも、トマト、大豆、マカロニ（小麦粉）、自然塩、しょうゆ、白こしょう、パセリ  |                    |
|      | とり肉のから揚げ              | とり肉、しょうが、しょうゆ、酒、でんぷん、米油  |                    |
|      | サクサクサラダ（オニオンドレッシング和え） | れんこん、きゅうり、キャベツ、すりおろしオニオンドレッシング（大豆油、玉ねぎりんご酢漬、砂糖、しょうゆ、ガーリックペースト(豚肉)、ごま、にんじん、塩、チキンエキスパウダー(乳、小麦)）  |                    |
|      | コーヒー牛乳                | コーヒー牛乳（生乳、砂糖、コーヒー、乳製品）   |                    |
| 26 木 | ごはん                   | ごはん  | 646 kcal<br>20.8 g |
|      | ワントンスープ               | 米油、とり肉、にんじん、とりガラ、長ねぎ、玉ねぎ、しょうが、もやし、なると（すけそうたら、いとよりだい、でんぷん、砂糖、塩）、たけのこ、ワントンの皮（小麦粉、塩）、しょうゆ、黒こしょう、ごま油、ちんげん菜   |                    |
|      | 焼きぎょうざ（2）             | ぎょうざ（キャベツ、小麦粉、とり肉、ぶた肉、ラード、玉ねぎ、にら、大豆たんぱく、菜種油、ごま油、塩、酒、オイスターソース、でんぷん、もち米粉、しょうゆ、ポークエキス、大豆粉、砂糖、サフラワー油、乳化剤(大豆)）  |                    |
|      | キムタクチャーハンの具           | ごま油、ぶた肉、にんじん、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、しらたき、しょうゆ、万能ねぎ   |                    |
| 27 金 | ごはん                   | ごはん  | 722 kcal<br>27.8 g |
|      | なめこと大根のみそ汁            | かつおぶし、出しこんぶ、にんじん、大根、なめこ、とうふ、油揚げ、みそ、長ねぎ   |                    |
|      | ほっけフライ                | ほっけフライ（ほっけ、パン粉、でんぷん、小麦粉、大豆たんぱく、塩、こしょう）、米油  |                    |
|      | 小松菜のごま和え              | 小松菜、にんじん、もやし、ホールコーン、しょうゆ、きび砂糖、自然塩、ごま   |                    |
|      | クラスソース                | ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）  |                    |
|      | ヨーグルト                 | ヨーグルト（乳、砂糖、バナラビーンズ、乳製品、乳たんぱく、乳酸菌）  |                    |





# 1月分学校給食予定献立表（小学校）



令和4年度



## 給食目標：給食について考えよう



ふじみ野市のなの花学校給食センター  
ふじみ野市あおぞら学校給食センター

| 日曜  | 献立名           | 食品名  | エネルギーたんぱく質         |
|-----|---------------|--|--------------------|
| 30月 | ホット中華めん       | ホット中華めん（小麦粉、塩、かんすい）  | 711 kcal<br>28.6 g |
|     | みそラーメンのスープ    | 米油、にんにく、しょうが、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、ぶた肉、酒、にんじん、とんこつ、玉ねぎ、長ねぎ、ローリエ、もやし、キャベツ、白こしょう、しょうゆ、みそ、きび砂糖、ホールコーン、ごま油、にら、ラー油（ごま油、とうもろこし油、香辛料）                |                    |
|     | あんまん          | あんまん（小麦粉、砂糖、小豆、水あめ、米粉、ラード、塩）   |                    |
|     | 厚揚げとぶた肉のピリ辛炒め | 米油、トウバンジャン（唐辛子、塩、そら豆みそ、酒）、しょうが、にんにく、ぶた肉、長ねぎ、絹厚揚げ（豆乳、でんぷん、砂糖、菜種油）、きび砂糖、しょうゆ、酒、でんぷん、ごま油  |                    |
| 31火 | ごはん           | ごはん  | 713 kcal<br>24.0 g |
|     | こまなべ          | ごま油、にんにく、しょうが、ぶた肉、酒、玉ねぎ、にんじん、とりガラ、長ねぎ、大根、白菜、とうふ、キムチ（白菜、大根、唐辛子、にんにく、にんじん、長ねぎ、生姜、塩、砂糖、昆布）、コチュジャン（米みそ、水あめ、麦芽エキス、米こうじ、唐辛子、砂糖、塩）、自然塩、しょうゆ、みそ、みりん、にら |                    |
|     | ふじみ野メンチカツ     | ふじみ野市産小松菜入りメンチカツ（パン粉（大豆）、小麦粉、でんぷん、玉ねぎ、とり肉、ぶた肉、小松菜、しょうゆ、塩、こしょう、砂糖、生姜）、米油  |                    |
|     | きゅうりとたくあんのカクヤ | きゅうり、たくあん（大根、砂糖、発酵調味料、塩、酢、梅酢）、ごま、ごま油、しょうゆ  |                    |
|     | クラスソース        | ソース（りんご、トマト、玉ねぎ、にんじん、にんにく、砂糖、酢、塩、しょうゆ、でんぷん）  |                    |

|     |   |       |                    |
|-----|---|-------|--------------------|
| 14回 | ※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。 ※ 混ぜごはんの時の米の量は減量となっています。   | 平均栄養量 | 697 kcal<br>25.3 g |
|     | ※ 各献立のくわしい使用材料等（工場コンタミネーション、製造ラインコンタミネーションを含む）が知りたい方は、学校給食センターまでお問い合わせ下さい。（なの花学校給食センター ☎262-4357）（あおぞら学校給食センター ☎261-5564） | 栄養基準量 | 650 kcal<br>26.0 g |

学校給食費（1月分） 口座振替日は **1月31日（火）** です。☆給食費はすべて食材費です。ご理解ご協力をお願いします。



### 謹賀新年

新年を迎え、気持ちも新たに3学期が始まりました。冬休み中に生活リズムが乱れてしまった人はいませんか？ 寒くて起きるのがつらい時期ですが、早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。



**冬の野菜は甘い!?**

冬が旬の野菜は、寒さで凍らないよう、細胞に「糖」を蓄えるため、甘く感じます。また、雪がたぐさん降る地域では、「越冬野菜」といって、秋に収穫する野菜をそのまま埋めておき、雪の中で保存する方法があります。寒さで野菜の甘味やうま味が増して、よりおいしくなるそうです。冬ならではの野菜の甘味、ぜひ味わってみてください。

### 今年はおうさぎ年



### 新年の無病息災を願う 正月行事

正月三日が日が出てからも、7日の「人日の節句」、11日の「鏡開き」、15日の「小正月」と、正月行事が続きます。人日の節句には、7種類の若菜を入れた「七草がゆ」を、小正月には、小豆を入れた「小豆がゆ」を食べ、1年の無病息災を願う風習があります。年末年始のごちそうで疲れた胃腸を休めるのにも、ぴったりの行事食です。

また、鏡開きでは、歳神様をお供えしていた鏡もちを下げて、お汁粉などにして食べ、家族の健康や幸福を願います。鏡開きのもちを小正月の小豆がゆに入れることもあります。

#### 七草がゆ

春の七草「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」を入れたおかゆ。

1月7日の早朝（または前日夜）に、まな板の上に七草を並べて包丁で叩きながら、「七草なすな 唐土の鳥が 日本の国に 渡らぬ先に…」などと七草ばやしを唱える風習があります。

#### 小豆がゆ

赤い色が邪気（病気や災難など）を払うとされる小豆を入れたおかゆ。

無病息災を願い、小正月の朝に家族全員でいただきます。小正月には、やぐらを組んで正月飾りや書き初めなどを燃やす「どんど焼き」や「左義長」などと呼ばれる伝統行事もあります。

### 1月24日～30日は 学校給食について知ろう!

全国学校給食週間です

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

### 支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946（昭和21）年に、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950（昭和25）年度からは冬季休業と重ならない1月24日～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

### 学校給食の始まり

日本の学校給食は、1889（明治22）年、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）にある大督寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大督寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていききましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

|                               |                               |                            |
|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| <b>明治22年ごろ</b><br>おにぎり 塩ザケ 漬物 | <b>大正12年ごろ</b><br>五色ごはん 栄養みそ汁 | <b>昭和17年ごろ</b><br>すいとんのみそ汁 |
|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|

### 学校給食は教育活動に

1954（昭和29）年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていききました。

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>昭和22年ごろ</b><br>ミルク（脱脂粉乳） トマトシチュー                     | <b>昭和27年ごろ</b><br>コッペパン<br>ミルク（脱脂粉乳）<br>くひにく たつたあ<br>鯨肉の竜田揚げ<br>せん切りキャベツ<br>ジャム | <b>昭和25年ごろ</b><br>アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。   |
| <b>昭和40年ごろ</b><br>ソフトめん<br>ミートソース<br>牛乳<br>フライポテト<br>黄桃 | <b>昭和51年ごろ</b><br>カレーライス<br>牛乳<br>塩もみ<br>ゆで卵                                    | <b>昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。べいはいん せしきき どうにゅう 米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。</b> |