

# 1月 給食献立表

府中緑ヶ丘中学校

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
10	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					七草風雑炊	肉	米	かぶ,大根,白菜,水菜,にんじん
					かきあげ	竹輪	てんぷら粉,油	玉ねぎ,にんじん,ごぼう,グリーンピース
					プリン		プリン	
11	水	○	○	○	ショア	ショア		
					カレーライス	肉	米,油,じゃが芋	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース
					フルーツ白玉		砂糖,白玉だんご	もも,パインアップル,みかん
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content;">                     3年生のリクエスト献立に、ご協力ありがとうございました。カレー、フルーツポンチ(白玉を入れてフルーツ白玉にしています)、揚げパンを1月、プリン、鶏のから揚げを2月に行います。                 </div>								
12	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					厚揚げの中華煮	厚揚げ,肉	油	玉ねぎ,にんじん,竹の子,チンゲンサイ,干し椎茸
					おかか和え	おかか		大根,キャベツ,青菜,にんじん
13	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					2色揚げパン	きな粉	パン,油,砂糖	
					肉入りワンタンスープ	肉入りワンタン		もやし,玉ねぎ,白菜,にんじん,チンゲンサイ
					小松菜のサラダ	かに風味かまぼこ	ごま,マヨネーズ	小松菜,キャベツ
16	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ソフト麺カレー南蛮	肉,油揚げ	ソフト麺,油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,干し椎茸,ねぎ
					マンナンサラダ	ツナ,のり	こんにゃく,マヨネーズ,ごま	きゅうり,キャベツ,にんじん
					丸ごとレモンゼリー		丸ごとレモンゼリー	
17	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					魚のちゃんちゃん焼き	魚,味噌	じゃが芋,油,砂糖	キャベツ,玉ねぎ
					ゆかりあえ			大根,きゅうり,ゆかり
18	水	○	○	×	吉野汁	生揚げ	里芋,でんぷん	大根,にんじん,干し椎茸,ねぎ
					牛乳	牛乳		
					パン		パン	
					マカロニ入りクリームシチュー	牛乳	マカロニ,小麦粉,バター,油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース
19	木	○	○	×	ごぼうサラダ	ツナ	こんにゃく,マヨネーズ,油,ごま	ごぼう,にんじん,きゅうり
					チョコレートプリン	牛乳	プリンの素	
					牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					麻婆豆腐	豆腐,肉,味噌	油,砂糖	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,にら,干し椎茸
					コンナムル		ごま,ごま油,砂糖	もやし,にんじん

日付	曜日	1年	2年	3年	献立名	主に体の組織を作る食品	主にエネルギーになる食品	主に体の調子を整える食品
20	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					豆腐と卵のふわふわ丼	卵,豆腐,肉	米,砂糖,油,ふ	玉ねぎ,にんじん,ねぎ
					ごまドレッシングサラダ	わかめ	ごま,砂糖,油	キャベツ,青菜,にんじん
					ヨーグルト	ヨーグルト		
23	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					大豆うどん	大豆,かまぼこ,油揚げ	うどん,砂糖	玉ねぎ,にんじん,ねぎ,干し椎茸
					マーラカオ	卵,牛乳	ホットケーキミックス,砂糖,バター	
					広島まんぷくシャキシャキサラダ	しらす干し	じゃが芋,マヨネーズ	にんじん,広島菜漬け
24	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					呉の肉じゃが	肉	じゃが芋,油,砂糖,こんにやく	たまねぎ
					わかめスープ	わかめ,豆腐	ごま油	白菜,にんじん
26	木	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ひじきご飯	さつまいも,肉,ひじき	米,砂糖,油	にんじん,さやいんげん,ごぼう
					せとうちさっぱりサラダ	しらす干し,ツナ	春雨,マヨネーズ,砂糖	白菜,にんじん,きゅうり
					豚汁	豚肉,味噌	じゃが芋,こんにやく	ごぼう,キャベツ,にんじん,ねぎ
27	金	○	○	○	牛乳	牛乳		
					パン,果物		パン	果物
					魚のフライ	魚	てんぷら粉,油,小麦粉	
					マカロニサラダ	かに風味かまぼこ	マカロニ,マヨネーズ,油	キャベツ,とうもろこし,玉ねぎ,きゅうり
30	月	○	○	○	牛乳	牛乳		
					野菜ラーメン		中華麺,ごま油,油	にんじん,玉ねぎ,もやし,キャベツ,ねぎ
					キャロットドーナツ	牛乳,卵	ホットケーキミックス,バター,砂糖,油	にんじん
					バナナ			バナナ
31	火	○	○	○	牛乳	牛乳		
					ご飯		米	
					鶏肉とさつまいもの甘酢煮	鶏肉,大豆	さつまいも,油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんじん,玉ねぎ
					ごま和え		ごま,砂糖	もやし,にんじん,青菜
					ふりかけ	ふりかけ		

1食あたりの、平均栄養所要量 821kcal・平均たんぱく質30g

日本の学校給食の歴史は、明治22年に山形県にある小学校で、貧しい子供たちへ昼食を無料で提供したのが始まりとされています。その後、戦争などの影響で中断されてしまいましたが、戦後支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日から30日の「全国学校給食週間」です。本校では23日から26日まで、昨年までに広島給食で入賞したメニューや郷土食を取り入れました。