



渋谷区立神南小学校

日	曜日	牛乳	献立	あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
				血や肉に なる食品	熱や力の元 になる食品	体の調子を 整える食品	
9	金		あけぼのすし おみくじコロッケ 豆腐とわかめのみぞ汁 	牛乳 炊き込みわかめ しろさけ おから 豚肉 ウィンナー 油揚げ 白みそ 赤みそ カットわかめ 絹ごし豆腐	米 三温糖 白いりごま じゃがいも マッシュポテト 薄力粉 生パン粉 乾燥パン粉 油	にんじん きゅうり 玉葱 えだまめ ホールコーン缶 ほうれんそう	666 27.3
13	火		家常豆腐丼 もやしのナムル にらたまスープ	牛乳 豚肉 赤みそ 生揚げ 鶏肉 たまご	米 麦 三温糖 でんぶん ごま油 白いりごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ(水煮) 干し椎茸 ねぎ チンゲンサイ もやし こまつな 玉葱 えのきだけ にら	706 33.5
14	水		ミルクパン チキンソテー キャロットラペ オニオングラタンスープ <b>6年3組考案献立</b>	牛乳 鶏肉 まぐろ缶 ピザチーズ ベーコン	ミルクパン 三温糖 白すりごま 食パン 有塩バター	にんじん らっきょう レモン汁 玉葱 セロリ キャベツ パセリ	617 29.2
15	水		こぎつねごはん さつま汁 白玉ぜんざい <b>小正月</b> 	牛乳 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ あすき(乾)	米 麦 三温糖 さつまいも 白玉粉	しょうが にんじん えだまめ ごぼう 干し椎茸 ねぎ	665 25.4
16	金		ごはん 魚のごま醤油焼き もやしとわかめの和え物 みぞれ汁 オレンジゼリー <b>1月お誕生日給食</b> 	牛乳 さば カットわかめ 豚肉 粉寒天	米 ごま油 三温糖 白いりごま つきこんにゃく 里芋 でんぶん 砂糖	だいこん こまつな にんじん みかん缶 にんにく しょうが ねぎ もやし ほうれんそう オレンジジュース	603 25.1
19	月		もち巾着入りうどん いかとじゃがいもの揚げ煮 こんにゃくサラダ 	牛乳 鶏肉 油揚げ いか 赤みそ	冷凍うどん もち 三温糖 じゃがいも 油 でんぶん 薄力粉 こんにゃく ごま油 白すりごま	ごぼう にんじん だいこん しめじ ねぎ こまつな しょうが きゅうり もやし 玉葱	705 31.0
20	火		丸パン トマトソースのミートボール マッシュポテト チキンラグースープ <b>コラボ給食withクロアチア</b> 	牛乳 豚肉 たまご 鶏肉	丸パン 米 砂糖 薄力粉 じゃがいも 有塩バター オリーブ油 マカロニ	玉葱 トマトピューレ トマトケチャップ にんじん カリフラワー さやいんげん	608 29.9
21	水		ひつまぶし 小松菜のあえもの 大根と生揚げのみぞ汁 焼きりんご <b>寒の土用の丑の日</b> 	牛乳 うなぎ(白焼き) 生揚げ 赤みそ 白みそ カットわかめ	米 でんぶん 薄力粉 油 三温糖 白いりごま ごま油 砂糖 有塩バター	しょうが 葉ねぎ キャベツ こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ りんご	681 24.7
22	木		よこすか海軍カレーライス風 ツナサラダ おかしな目玉焼き 	牛乳 鶏肉 レンズまめ(乾) まぐろ缶 寒天	米 麦 じゃがいも ラード 薄力粉 三温糖 砂糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん ホールトマト缶 りんご キャベツ きゅうり レモン汁 あんず缶	645 21.7
23	金		ごはん 魚のねぎ味噌焼き ごま和え うすくず汁 いよかん	牛乳 さわら 鶏肉 絹ごし豆腐 カットわかめ 白みそ	米 白すりごま 白ねりごま でんぶん 三温糖	こまつな にんじん えのきだけ しょうが にんにく ねぎ もやし いよかん	587 28.7

**全国学校給食週間（1月24日～30日） 学校給食の歴史を知ろう！**

26	月		ごま塩ごはん 鮭の塩焼き 浅漬け みぞ汁 オレンジ 	牛乳 しろさけ かつお節 赤みそ 白みそ	米 黒いりごま じゃがいも	白菜 こまつな にんじん しょうが だいこん ごぼう しめじ ねぎ ほうれんそう オレンジ	566 26.7
----	---	---	--	----------------------	---------------	---	-------------

学校給食の起源は、明治22年にさかのぼります。山形県の大誓寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこられない子供たちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。最初の給食は、おにぎり、塩鮭、葉の漬物でした。

27	火		五目ごはん ほうれん草のおひたし すいとん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 刻みのり かつお糸割り節 たまご 白ちくわ	米 麦 薄力粉	しょうが にんじん しめじ ほうれんそう えのきだけ もやし だいこん こまつな	586 27.1
----	---	---	------------------------	---------------------------------	---------	--	-------------

昭和17年頃は、小麦粉の団子などが入った「すいとん」が多く提供されるようになりました。すいとんは、戦争が始まったことを受け、不足するようになった米飯などの一般的な代用食でした。米飯給食が提供されるようになったのは、昭和51年になってからでした。

28	水		ごはん くじらの竜田揚げ 白菜のりあえ 卵スープ 	牛乳 くじら肉 刻みのり たまご 絹ごし豆腐	米 三温糖 でんぶん 油	玉葱 しょうが にんにく りんご はくさい こまつな にんじん 干し椎茸 こねぎ	626 27.3
----	---	---	---	------------------------	--------------	--	-------------

昭和25年頃、アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時安価だったくじら肉がよく使われていました。くじら肉は、日本では江戸時代から食べられていました。タンパク質が多く含まれており、子供の成長に大切な鉄分も豊富です。

29	木		きなこあげパン 春雨スープ バランスサラダ	牛乳 きな粉 鶏肉 干しひじき 油揚げ	コッペパン 油 砂糖 春雨 つきこんにゃく 三温糖	玉葱 にんじん たけのこ(水煮) キャベツ きくらげ(乾) しょうが ねぎ こまつな きゅうり ホールコーン缶	561 23.0
----	---	---	-----------------------	---------------------	---------------------------	---	-------------

揚げパンは、昭和27年頃に大田区の小学校の調理員さんが考案されたそうです。また、給食不動の人気メニューであるカレーは、終戦後に広まりました。日本の友好国だったインドから、大量のスパイスの提供を受けたのがきっかけといわれています。脱脂粉乳が多く入っていたため、「カレーシャツ」とよばれました。

30	金		ミートソーススパゲティ ジャガイモ入りサラダ いちご ミルメーカーハン	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆(乾) レンズまめ(乾) 粉チーズ	スパゲティ オリーブ油 三温糖 ジャガイモ ごま油 ミルメーカーハン	しょうが にんにく エリンギ トマトホール缶 トマトケチャップ トマトピューレ キャベツ きゅうり ホールコーン缶 いちご	608 27.1
----	---	---	--	------------------------------	------------------------------------	---	-------------

パン以外の主食として、昭和38年頃から「ソフトめん」が導入されました。ソフトめんは、うどんとスパゲッティの中間のような食感です。かつての給食は、バスタメニューもうどんメニューも、このソフトめんが使われていました。