

















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		あげほのすし おみくじコロッケ 豆腐とわかめのみそ汁 	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、でんぷん、ごま油 白いりごま	にんにく、しょうが、にんじん、だけのご(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 6年3組考案献立	牛乳、鶏肉、まぐろ缶、ピザチーズ ペーコン	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 小正月 	牛乳、鶏肉、油揚げ、さつま揚げ 絹ごし豆腐、赤みそ、白みそ あずき(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  1月お誕生日給食	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 つきこんにやく、里芋、でんぷん、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 こんにやくサラダ 	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 でんぷん、薄力粉、こんにやく、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 チキンラゲースープ コラボ給食withクロアチア 	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、トマトクチャップ 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 大根と生揚げのみそ汁 焼きりんご 寒の土用の丑の日 	牛乳、うなぎ(白焼き)、生揚げ 赤みそ、白みそ、カットわかめ	米、でんぷん、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、でんぷん 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 みそ汁 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。山形県の大磐寺というお寺の中にあった小学校で、お弁当を持ってこれない子供たちに、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、菜の漬物でした。							
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 かつお糸削り節、たまご、白くわ	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、でんぷん、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 つきこんにやく、三温糖	玉葱、にんじん、だけのご(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、「カレーシチュー」とよばれました。							
30	金		ミートソースパグティ ジャがいも入りサラダ いちご ミルメークコーヒー	牛乳、鶏肉、豚肉、大豆(乾) レンズまめ(乾)、粉チーズ	スパグティ、オリーブ油、三温糖 じゃがいも、ごま油、ミルメークコーヒー	しょうが、にんにく、玉葱、セロリ、にんじん しめじ、エリンギ、トマトホール缶 トマトクチャップ、トマトピューレ 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、パ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。							

* 学校行事や食材購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* エネルギーとたんぱく質は3・4年生の栄養価です。1・2年生は×0.8、5・6年生は×1.2の栄養価です。