



日(曜)	献立名			材料名			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜)	血や肉・骨になる食品	体の調子をととのえる食品	エネルギーのものになる食品		
9(金)	ごはんねずし	牛乳	白玉雑煮	牛乳 豚肉 ソイミート 油揚げ 鶏肉	にんじん たまねぎ だいこん 長ねぎ ほうれんそう	精白米 油 砂糖 さといも 白玉だんご	酒 しょうゆ 塩 厚削り節 酢	655 27.9
13(火)	食パン チョコクリーム	牛乳	コーンたっぷりフライ シャキシャキサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 豚肉	もやし にら にんじん たまねぎ 根しうが はくさい	食パン チョコクリーム 油 玉ねぎドレッシング でん粉 春雨 コーンたっぷりフライ	鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう	707 25.0
14(水)	ごはん	乳酸 菌飲 料	鶏肉のから揚げ 春雨のびり辛炒め みそ汁	乳酸菌飲料 鶏肉 豚肉 煮干し粉 豆腐 わかめ みそ	根しうが にんにく にんじん 長ねぎ にら たまねぎ	精白米 油 でん粉 砂糖 春雨 ごま油	しょうゆ 酒 オイスターソース トウパンジヤン こしょう	657 24.8
15(木)	豆腐めし	牛乳	きびなごサクサク揚げ こんにゃくのおかか炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 粉末こんぶ きびなごサクサク揚げ さつま揚げ かつお節粉	根しうが にんじん ぶなしめじ こんにゃく こまつな	精白米 油 砂糖	酒 みりん しょうゆ	634 23.1
16(金)	びり辛みそ丼	牛乳	アッピーすいとん	牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	たまねぎ 干しいたけ ビーマン にんじん だいこん ごぼう 小松菜パウダー	精白米 米粒麦 油 砂糖 でん粉 小麦粉 米粉	しょうゆ みりん 酒 トウパンジヤン 塩 厚削り節 うすくちしょうゆ	620 29.5
19(月)	ごはん	牛乳	めばるのみそマヨネーズ焼き ひじきの煮付け だいこんとベーコンのスープ	牛乳 めばる みそ ひじき 油揚げ 大豆 ベーコン	レモン果汁 たまねぎ にんじん だいこん	精白米 油 砂糖 マヨネーズ ごま油	塩 こしょう 白ワイン しょうゆ 鶏がらスープ 酢	633 24.9
20(火)	ツイストパン	牛乳	ほうとう 玉ねぎとコーンのかき揚げ みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ	にんじん かぼちゃ 長ねぎ たまねぎ ホールコーン みかん	ツイストパン ほうとう 砂糖 小麦粉 油	厚削り節 酒 しょうゆ 塩	698 23.6
21(水)	手巻きずし (いか・ツナマヨ・きゅうり)	牛乳	のっぺい汁	牛乳 のり 鶏肉 いかスティック竜田 ツナマヨネーズ	きゅうり にんじん だいこん 干しいたけ こんにゃく 長ねぎ	精白米 油 砂糖 さといも でん粉	酢 塩 厚削り節 うすくちしょうゆ	598 21.9
22(木)	カレーライス	牛乳	福神漬け キャベツとにんじんのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく 根しうが たまねぎ にんじん ソーソン アップルソース 福神漬け キャベツ	精白米 米粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 大豆バター 和風ドレッシング	カレー粉 こしょう ポークブイヨン チャツネ トマトケチャップ 赤ワイン 塩 ウスターソース 中濃ソース ベーリーフ しょうゆ 鶏がらスープ	705 26.5
23(金)	しょうがごはん	牛乳	白身魚フライ 野菜炒め	牛乳 鶏肉 油揚げ 白身魚フライ ベーコン	根しうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし にら	精白米 油	酒 しょうゆ 塩 オイスターソース こしょう	637 22.9
26(月)	子供パン	牛乳	メンチカツ ゆでキャベツ ABCスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ キャベツ にんじん もやし にら	子供パン パン粉 小麦粉 油 マカロニ	塩 ナツメグ しょうゆ 中濃ソース こしょう 鶏がらスープ	656 29.8
27(火)	チキンライス	牛乳	プレーンオムレツ ジャーマンポテト	牛乳 鶏肉 オムレツ ベーコン	にんじん たまねぎ ぶなしめじ バセリ ホールコーン	精白米 油 バター じゃがいも	塩 こしょう 酒 チキンスープストック パブリカ	592 20.1
28(水)	ごはん	牛乳	さばのみそかけ 白菜の煮びたし けんちん汁	牛乳 さば みそ かつお節粉 豆腐	にんじん はくさい ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ	精白米 油 砂糖 さといも	みりん しょうゆ 厚削り節 塩	617 27.2
29(木)	タコスライス	牛乳	ワンタンスープ	牛乳 豚肉 みそ ソイミート 大豆 チーズ 鶏肉	にんにく たまねぎ ビーマン にんじん もやし にら	精白米 油 でん粉 ワンタンの皮	トマトケチャップ 酒 ウスターソース 塩 しょうゆ トウパンジヤン こしょう 鶏がらスープ	648 30.5
30(金)	揚げパン	牛乳	クリームシチュー もやしのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん たまねぎ ぶなしめじ キャベツ もやし	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも 米粉 中華ドレッシング	チキンスープストック 塩 こしょう	713 24.4
給食回数			15回	1月分平均栄養摂取量			651 25.5	
				食事摂取基準			650 19~36	

《おうちの方へ》

※都合により、献立の変更もあります。 ※食材の価格変動に応じて、献立を作成しています。
※ししゃもフライ・きびなご胡麻フライ・きびなごサクサク揚げ・カレイ澱粉付きは魚卵が含まれる可能性があります。
※海産物(わかめ・こんぶ・ひじき・ちりめんじゃこなど)はエビやカニが混ざっていることがあります。

※アッピー〇〇は小松菜(粉)を使用しています。

※あゆみ〇〇は枝豆(粉)を使用しています。

※魚料理には骨が含まれる可能性があります。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です。※今年は土日そのため26日からの1週間が給食週間となっています。

【日本の学校給食の歴史】

○明治22年

山形県鶴岡市の忠愛小学校で、お弁当を持ってくることができない子どもたちのために、おにぎりと鮭の塩焼き、青菜の漬物を用意したのが学校給食の始まりとされています。

○昭和19年頃

戦争のため、給食が中止されました。

○昭和21年12月24日

戦争が終わり、栄養不足から子どもたちを救うために外国から送られてきたミルク(脱脂粉乳)や缶詰で学校給食が再開されました。

現在は、冬休みと重なるため、1ヶ月後の1月24日を学校給食記念日として、1月24日を含む1週間を「全国学校給食週間」としています。

【上尾市の給食週間の取り組み】

①1月30日(金) : 昭和の頃から人気の揚げパンの献立を令和版で提供します。
昔の給食として、今回は砂糖のみの揚げパンを取り入れています。

【献立】

- ・揚げパン
- ・牛乳
- ・クリームシチュー
- ・もやしのサラダ



②1月28日(水) : 小中統一献立を実施します。

「ごはん・牛乳・さばのみそかけ・白菜の煮浸し・けんちん汁」の献立です。

※ ●マークは世界の料理の日で、日本料理です。