



日 (曜)	献立名	主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類		
8 (木)	ふゆやさいチキンカレーライス (ごはん ふゆやさいチキンカレー)	とり肉	脱脂粉乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ カリフラワー	ごはん じゃがいも	油	カレールウ	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	だいこんサラダ(たまねぎドレッシング)	かつお節		にんじん	大根 きゅうり			(ドレッシング)	
	シュガースティックドーナツ (5・6年、職のみ: 2c)						小麦粉 さとう	油	
9 (金)	コッペパン(チョコレートクリーム)						パン (チョコレートクリーム)		
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	やきそば	ぶた肉 大豆		にんじん	キャベツ たまねぎ 干しいたけ	中華めん	油	こしょう 焼きそばソース オイスターソース	
	もやしとツナのサラダ	まぐろ油づけ		小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油	酢 しょうゆ 塩	
13 (火)	*ヨーグルト		ヨーグルト						
	たまごサンド (ソフトフランスパン たまごサラダ)	鶏卵			たまねぎ きゅうり	パン			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	コーンチャウダー	パンにはさんで たべましょう	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じやがいも 小麦粉	バター 油	
14 (水)	チーズ		チーズ					塩 こしょう スープストック	
	むぎごはん						麦 ごはん		
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	*なつとう	納豆							
15 (木)	にくやさいいため	ぶた肉 油あげ 赤みそ		ほうれん草 にんじん	もやし たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	油	しょうゆ オイスターソース 豆板醤	
	おでん	ちくわ さつまあげ はんぺん		にんじん	大根			こんにゃく さとう	
	ビビンバ(ごはん にく ナムル)	赤みそ ぶた肉 大豆		ほうれん草	しょうが にんにく もやし	ごはん さとう	ごま ごま油	しょうゆ みりん 豆板醤 酒 塩	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
16 (金)	トックたまごスープ	鶏卵		にんじん 小松菜	ねぎ しょうが 干しいたけ	米粉 でんぶん		中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	
	しおラーメン(ちゅうかめん)	ぶた肉 なると		にんじん ほうれん草	白菜 干しいたけ ねぎ	中華めん でんぶん	ごま油	塩ラーメンスープの素	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	れんこんサラダ	まぐろ油づけ 大豆		にんじん みずな	れんこん			酢 塩 こしょう ごまドレッシング	
19 (月)	だいがくいも(2c)						さつまいも さとう	しょうゆ	
	ごはん								
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	いわしのカリカリフライ	いわし					じやがいも でんぶん	油	
20 (火)	パンサンスー	ハム			きゅうり もやし	春雨 さとう	ごま油	しょうゆ 酢 からし	
	かじょうどうふ	生あげ とり肉 みそ		にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース 干しいたけ	さとう	油	しょうゆ 酒 豆板醤	
	アップルパン				りんご	パン			
	ぎゅうにゅう		牛乳						
21 (水)	ハンバーグデミグラスソース	とり肉 ぶた肉			たまねぎ マッシュルーム	さとう	油	デミグラスソース ウスターソース トマトケチャップ	
	イタリアンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			イタリアンドレッシング 塩	
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じやがいも	オリーブ油	スープストック 塩 こしょう	
	ごはん								
22 (木)	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さばのみそに	さば みそ							
	ひじきのそぼろに	とり肉	ひじき	にんじん 小松菜	しょうが	さとう	油	しょうゆ みりん 酒 和風だし	
	ゆうきやさいのけんちんじる		豆腐	にんじん	大根 ねぎ ごぼう しめじ	さといも こんにゃく	油	しょうゆ 塩 かつおだし	
23 (金)	むぎごはん						麦 ごはん		
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	たらのフライ(ソース)	たら					パン粉 小麦粉	油	
	ほうれんそうのおひたし	かつお節		ほうれん草 にんじん	もやし	さとう		(ソース)	
24 (月)	ゆうきだいこんのみそしる		みそ 油あげ	小松菜	大根 たまねぎ ねぎ			しょうゆ	
	しょくパン(いちごジャム)						パン (いちごジャム)		
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ローストチキン(2c)	とり肉					さとう	油 しょうゆ 酒	
25 (火)	おまめのグリーンサラダ	大豆			キャベツ きゅうり えだまめ	さとう	オリーブ油	塩 こしょう 酢	
	ポトフ	フランクフルト		にんじん	白菜 セロリ たまねぎ 大根	じやがいも		ローリエ チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう	
	げんまいごはん						玄米 ごはん		
	ぎゅうにゅう(コーヒーシロップ)		牛乳				(コーヒーシロップ)		
26 (水)	ほっけのさきょうやき	ほっけ みそ				さとう		みりん	
	しおこんぶあえ	明治22年 はじめての給食		塩こんぶ	キャベツ きゅうり		ごま ごま油		
	すいとんみそしる	とり肉 油あげ みそ		小松菜 にんじん	大根 ねぎ ごぼう	小麦粉		しょうゆ 和風だし	
1/24~1/30 全国学校給食週間									

日 (曜)	献立名	主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を作る食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもとになる食品			
		1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類		
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		
27 (火)	ゆうきこめこパン					米粉	パン	646 21.2 2.3	
	ぎゅうにゅう	牛乳							
	コロッケ(ソース)		にんじん	たまねぎ とうもろこし グリンピース	じゃがいも パン粉	油			
	コールスローサラダ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			コールスロードレッシング		
	クリームシチュー	とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 バター 塩 こしょう スープストック		
28 (水)	ごはん					ごはん		635 23.5 2.1	
	ぎゅうにゅう	牛乳				(コーヒーハーブ)			
	とりにくとやさいのあまからいため	とり肉 生あげ みそ	にんじん 小松菜	しょうが 大根	さとう でんぶん	油	酒 しょうゆ みりん 豆板醤		
	わかめめかぶスープ		わかめ めかぶ	にんじん 干ししいたけ たまねぎ ねぎ	春雨	ごま	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
	* プリン	ゼラチン	牛乳			さとう			
29 (木)	ゆうきまいのごはん					ごはん		589 21.5 2.4	
	ぎゅうにゅう	牛乳							
	ぶたキムチ	【郷土料理】 石岡市	ぶた肉	にら	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ キムチ	さとう でんぶん	ごま 油 酒 しょうゆ		
	みずなどじやこのサラダ		いわし	みずな	きゅうり 大根	ごま	ねぎごまドレッシング		
	のっぺいじる		油あげ	にんじん	大根 ごぼう	さといも でんぶん こんにゃく	しょうゆ 塩 かつおだし		
30 (金)	ソフトめんミートソース(ソフトめん)	ぶた肉 大豆 チーズ		トマト パセリ にんじん	たまねぎ セロリ にんにく	ソフトめん 小麦粉	オリーブ油 油	赤ワイン 塩 こしょう トマトケチャップ ウスターーソース	
	はっこうにゅう		発酵乳					672 22.4 2.4	
	キャベツのサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり				
	いしおかむしパン	昭和44年 はじめてのソフトめん	鶏卵 赤みそ	牛乳		ホットケーキの素 さとう	油	コーンクリーミードレッシング	
							酒		

※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3、4年生)、中学生のものです。
*印は学校配達となります。 献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。

<今月の石岡市の食材>米、みそ、キャベツ、きゅうり、小松菜、大根、にんじん、ねぎ、白菜、ほうれん草
<今月の石岡市の有機野菜>米、米粉、にんじん、小松菜、ほうれん草、大根、ねぎ

給食センターだより

学校給食の歴史

1889(明治22)年 学校給食の始まり

山形県鶴岡町(今の鶴岡市)の私立忠愛小学校で、家庭が貧しくお弁当を持ってこられない子どもたちにお昼ごはんが無料で配られました。これが日本の給食の始まりとされています。



おにぎり 塩鮭 菜の漬物

1946(昭和21)年 終戦、学校給食が再開

戦争が終ったばかりの日本は食料が不足していたため、栄養失調の子どもたちがたくさんいました。その様子を見たアメリカのボランティア団体やユニセフからたくさんの食料が送られてきて、再び学校給食が始まりました。



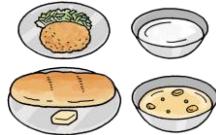
ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー

全国学校給食週間

戦争が終り、外国からの援助を受けて、中断されていた学校給食が再開しました。1946年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としました。

1950(昭和25)年 完全給食の開始

主食とおかず、ミルクがそろった「完全給食」が全国に広まっていきました。1954年には、学校給食を教育のひとつとして位置づける「学校給食法」が定められ、1日に必要な栄養の3分の1がとれようにバランスのとれた献立が作られるようになりました。



コッペパン ミルク(脱脂粉乳) ポタージュスープ
コロッケ 千切りキャベツ マーガリン

1958(昭和33)年 脱脂粉乳から国産牛乳へ

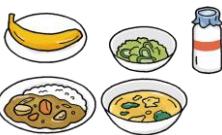
1958年頃から国内で牛乳が安定して作られるようになり、一部の学校で脱脂粉乳にかわって国産の牛乳が出されるようになりました。



ソフトめんのカレーあんかけ 牛乳
甘酢和え 果物(黄桃) チーズ

1976(昭和51)年 米飯給食が始まる

主食に、ごはんが取り入れられるようになりました。ごはんは和食だけでなく、洋食や中華などどんなおかずとも相性がよく、おかずのバリエーションも増えてきました。



カレーライス 牛乳 野菜の塩もみ
果物(バナナ) スープ