



日 (曜)	献立名	主な材料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)		
		主に体の組織を作成する食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーのもととなる食品				
		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 その他の野菜・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	615 19.4 1.9	768 22.9 2.4
	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)		
	*ヨーグルト		ヨーグルト							
9 (金)	ごはん					ごはん			614 17.9 1.9	847 23.5 2.6
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ちくわのいそべあげ(2c)	ちくわ	あおさ			天ぷら粉	油			
	さんしょくごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし	さとう	ごま	しょうゆ		
	さつまいもじる	豆腐	みそ		大根 たまねぎ ねぎ	さつまいも		和風だし		
13 (火)	ごはん					ごはん			619 21.1 2.1	802 26.6 2.8
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	つくねのりてりやき	とり肉			たまねぎ	さとう パン粉 でんぶん		酒 しょうゆ みりん		
	てづくりじゃこふりかけ	かつお節	いわし ひじき			さとう	ごま ごま油	しょうゆ みりん		
	どさんこじる	ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ もやし ねぎ とうもろこし しょうが にんにく	じやがいも	バター	和風だし		
14 (水)	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	657 21.5 2.9	838 27.6 3.7
	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		
	だいがくいも(2c)					さつまいも さとう	油	しょうゆ		
15 (木)	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	606 24.3 2.5	770 30.2 3.2
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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		
16 (金)	むぎごはん					麦 ごはん			620 25.5 1.9	770 30.0 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	*なつとう	納豆						たれ からし		
	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		しょうゆ 塩 和風だし		
19 (月)	アップルパン				りんご	パン			643 23.5 2.9	865 30.2 3.9
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	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 黄パブリカ			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 バセリ	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		
20 (火)	ごはん					ごはん			675 25.2 2.3	839 30.6 2.9
	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			
	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		
21 (水)	しょくパン(いちごジャム)					パン (いちごジャム)			652 29.2 2.5	839 35.2 3.4
	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		
	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		
22 (木)	ボトフ	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	592 23.6 2.0	769 31.0 2.6
	むぎごはん					麦 ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	いなだのしおこうじやき	いなだ				さとう	ごま	しおこうじ		
	ほうれんそうのおひたし	かつお節		にんじん	もやし	さとう		しょうゆ		
23 (金)	ゆうきだいこんのみぞしる		みそ 油あげ	小松菜	大根 たまねぎ ねぎ			和風だし	630 24.8 2.0	756 27.8 2.4
	ごはん					ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さばのみそに	さば みそ				さとう				
	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		
26 (月)	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	646 21.2 2.3	777 25.6 2.9
	ゆうきこめこパン					パン				
	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	じやがいも 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		
26 (月)	クリームシチュー	はじめの米パン	とり肉 牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ	じやがいも 小麦粉 パン粉	油 バター	塩 こしょう スープストック		
	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 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類		
27 (火)	げんまいごはん					玄米	ごはん	640 22.8 1.8	
	ぎゅうにゅう(コーヒーシロップ)		牛乳			(コーヒーシロップ)			
	ほっけのさいきょうやき	ほっけ みそ				さとう			
	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		
28 (水)	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	672 22.4 2.4	
	はっこうにゅう	発酵乳							
	キャベツのサラダ	昭和44年 はじめてのソフトめん	赤パプリカ	キャベツ きゅうり			コーンクリーミードレッシング		
29 (木)	いしおかむしパン	鶏卵 赤みそ 牛乳			ホットケーキの素 さとう	油	酒	589 21.5 2.4	
	ゆうきまいのごはん	【郷土料理】 石岡市			ごはん				
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ぶたキムチ	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		
30 (金)	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		
	ごはん				ごはん			635 23.5 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳		(コーヒーシロップ)				
	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		
31 (土)	わかめめかぶスープ		わかめ めかぶ	にんじん	干しいたけ 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			
	おにぎり 塩鮭 菜の漬物								
	ミルク(脱脂粉乳) トマトシチュー								
※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。								栄養基準値 650 26.8 2.0未満	
<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								830 34.2 2.5未満	

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されました。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

戦争が終わ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

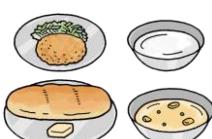


戦争が終り、外国からの援助を受けて、中断されていた学校給食が再開しました。1946年12月24日に新しい学校給食が始まったことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なってしまうため、1か月後の1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」としました。



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ます。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がとれる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

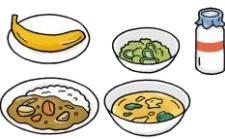
1958年頃から国内で牛乳が安定して作られるようになり、一部の学校で脱脂粉乳にかわって国産の牛乳が出されるようになりました。



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