



令和6年度 1月よていこんだてひょう ①

戸田市立美谷本小学校

日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
10 (金)	新年がはじまりました。今年も 健やかな子どもたちの成長を願って おいしい給食づくりに 努めます。						621	26.5
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく	★げんまいわかめごはん	こめ げんまい	わかめ		塩		
	しゅさい	とりにくのカレーからあげ	かたくりこ こむぎこ あぶら	とりにく	しょうが にんにく	醤油 酒 カレー粉		
	ふくさい	★ごまあえ	ごま さとう		こまつな キャベツ にんじん	醤油 酒		
しるもの	★けんちんじる	じゃがいも あぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	鰹だし 塩 醤油			
14 (火)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			531	21.4
	しゅしょく &しゅさい	★ちらしずし	こめ むぎ さとう あぶら ごま	とりにく あぶらあげ のり	かんぴょう れんこん にんじん とうもろこし えだまめ	塩 醤油 酒 みりん		
	ふくさい	あさづけ			キャベツ きゅうり かぶ	塩 醤油		
	しるもの	ゆきみじる	さとう かたくりこ	とりにく	だいこん こまつな にんじん ねぎ	酒 みりん 醤油 塩 鰹だし		
	デザート	しんしゅんおいわいデザート	あぶら さとう こなあめ		いちご・クランベリーかじゅう			
15 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			674	25.2
	しゅしょく &しゅさい	★ちゅうかめん	こむぎこ			塩		
		★あんかけやきそば	あぶら かたくりこ ごまあぶら	とりにく なんと	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ もやし キャベツ きくらげ	醤油 塩 こしょう 酢 中華スープの素		
	ふくさい	ごまポテト	じゃがいも こむぎこ あぶら ごま さとう			塩		
	ふくさい	★ピリからあえ	さとう あぶら	ツナ	きゅうり だいこん にんじん しょうが	醤油 一味唐辛子 酢		
16 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			583	21.2
	しゅしょく& しゅさい	★ちくわとごぼうの ごまダレどん	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう ごま	ちくわ	ごぼう さやえんどう しょうが	醤油 みりん 酒		
	ふくさい	わふうドレッシングサラダ	オリーブオイル		キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	醤油 酢 塩こしょう		
	しるもの	こまつなのみそしる		あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな にんじん	鰹だし		
17 (金)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			521	25.8
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★いかのあまからやき	さとう	いか	しょうが	醤油 酒 みりん		
	ふくさい	みそあえ	さとう	みそ	きゅうり はくさい にんじん こんにゃく	醤油 鰹だし		
	しるもの	★ぶたにくとやさいの うまにじる	あぶら	ぶたにく	にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう まいたけ	鰹だし 醤油 酒 みりん 塩		
21 (火)	おめでとう♪1月うまれ◆美谷本っ子 バースディパーティー🎂						717	26.0
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ					
		ハヤシライス	あぶら さとう	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム	コンソメワイン塩 こしょうケチャップ ビュレ ベイリーフ ハヤシルウ鶏がらだし		
	ふくさい	★コールスローサラダ	さとう マヨネーズ(卵不使用)		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	塩 こしょう 醤油		
デザート	おこめdeこくさんりんご のタルト	さとう ショートニング こめこ あぶら でんぷん	とうにゅう	りんご				
22 (水)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			555	26.3
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	とりにくのうめみそやき	さとう ごまあぶら	みそ	ねりうめ	塩 酒 みりん		
	ふくさい	★だいコーンサラダ	さとう オリーブオイル		だいこん きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ	塩 醤油 りんご酢		
	しるもの	つみれじる	じゃがいも あぶら	いわしつみれ とうふ	こんにゃく にんじん ねぎ こまつな	鰹だし 醤油 塩		
23 (木)	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			568	21.0
	しゅしょく	★ごはん	こめ					
	しゅさい	★ポテトコロッケ かんばちフレークいり	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ こめこ でんぷん	かんばち	たまねぎ	塩 こしょう ソース		
	ふくさい	ゆずかあえ			はくさい きゅうり にんじん ゆず	塩 醤油		
	しるもの	★きりたんぼじる	きりたんぼ さといも あぶら	とりにく みそ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほうれんそう こんにゃく	酒 鰹だし		

→24日以降は裏面へ



あけましておめでとうございます
本年もよろしくおねがいいたします



こ と し み ど し
今年巳(へび)年！



た えもの
へびは、食べるときに獲物を
まる みな
丸のみしますが、皆さんは、
よくかむことを意識して味
い し き あじ
わって食べましょう。





日 (曜)	料理の種類	献立名	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (グラム)
			熱や力になる	血や肉をつくる	体の調子を整える	調味料・その他		
			米・パン・めん・さとう・油など	牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	野菜・果物・きのこなど			
24 (金)	◆美谷本小 開校お祝いメニュー◆						721	30.9
	美谷本小学校は、明治6年1月20日に、美女木村円通寺を仮校舎としてスタートしました。今年で開校152周年です。							
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく	いちごマーブルパン	こむぎこ さとう マーガリン	だっしふんにゅう れんにゅう	いちご	イースト 塩		
	しゅさい	おいおい ミートローフ	あぶら パンこ	ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが えだまめ	グチャップ こしょう 塩 コンソメ リース		
	ふくさい	グリーンサラダ	さとう		ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ	醤油 酢 塩 こしょう		
	しるもの	コンソメスープ		とりにく なんと	たまねぎ にんじん マッシュルーム チンゲンサイ	コンソメ こしょう 塩 鶏がらだし		
	デザート	おいおいデザート	さとう みずあめ		アセロラかじゅう			
毎年1月の最終週は全国学校給食週間です。 給食のはじまりや意味について考えてみましょう。								
27 (月)	再現給食① ～給食の始まり～ 明治22年山形県鶴岡町（現在は鶴岡市）で、貧困家庭の児童に無償で昼食を提供したのが始まりとされています。						555	26.2
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく	★おにぎり	こめ			塩		
	しゅさい	さけのしおやき		さけ		塩		
	ふくさい	★たくあんのおえもの	さとう		キャベツ にんじん だいこん しょうが	塩 醤油		
	しるもの	★すいとんじる	こむぎこ さといも	とりにく	にんじん ごぼう しめじ こまつな ねぎ	塩 醤油 鰹だし		
28 (火)	再現給食② ～昭和30年代～ くじらは昭和30年代～昭和50年代までに給食メニューに数多く登場しました。						570	29.7
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく	★コッペパン	こむぎこ さとう マーガリン (乳不使用)			イースト 塩		
	そのた	いちごジャム	いちごジャム					
	しゅさい	★くじらの オーロラソースがけ	かたくりこ あぶら さとう	くじら	しょうが	醤油 酒 リース グチャップ 鶏がらスープ		
	ふくさい	キャベツのせんぎりサラダ	さとう オリーブオイル		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	醤油 酢 塩 こしょう		
しるもの	★ポテトのスープ	じゃがいも	チキンハム	にんじん たまねぎ チンゲンサイ	塩こしょう鶏がらだし			
29 (水)	再現給食③ ～昭和40年代～ めん類も提供され、飲み物が「脱脂粉乳」から現在の「牛乳」にへ切り替わった頃です。ソフトめんは給食以外では食べられないものの代表です。うどんやスパゲティとは違う不思議な食感です。						706	22.7
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく& しゅさい	ソフトめん	こむぎこ			塩		
		ミートソース	あぶら さとう こむぎこ	ぶたにく	たまねぎ セロリー しょうが にんにく にんじん	グチャップ 醤油 リース コンソメ 塩 こしょう		
	ふくさい	★ポテトサラダ	じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ(卵不使用)		きゅうり にんじん とうもろこし	塩 こしょう 酢		
	デザート	みかん			みかん			
30 (木)	再現給食④ ～昭和50年以降～ 主食に「ご飯」も加わり、料理の種類や献立の幅が広がってきた時代です。						650	20.0
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく& しゅさい	★むぎごはん	こめ むぎ					
		★♥チキンカレー	じゃがいも あぶら こむぎこ	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト	バリエーション グチャップ カレー粉 醤油 リース チョコレート 塩 こしょう 鶏がらだし		
	ふくさい	マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ(卵不使用)	チキンハム	にんじん きゅうり キャベツ	塩 辛子粉		
	デザート	★フルーツかんでん	さとう	かんでん	みかん パイナップル もも	塩 ワイン		
31 (金)	再現給食⑤ ～昭和60年以降～ 昭和60年代からは行事食や海外の料理を取り入れるなど、バラエティー豊かになってきました。						526	27.9
	のみもの	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	しゅしょく	★むぎごはん	こめ むぎ					
	しゅさい	★ビビンバどん	あぶら	ぶたにく	ぜんまい にんにく しょうが こまつな もやし にんじん	豆板醤 酒 みりん 醤油 塩		
	ふくさい	キムチあえ			はくさい にんじん きゅうり	塩 キムチの素		
	しるもの	★わかめスープ	あぶら	とりにく わかめ	にんじん たけのこ きくらげ しめじ ねぎ	醤油 塩 こしょう 鶏がらだし		

※材料の入荷の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。
※使用している食材を、すべて記載しているわけではありません。
※アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、
学校栄養士（栄養士事務室TEL421-3861）までご相談ください。
※★よくかんで栄養吸収！！★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。
♥献立表の♥マークのある料理には、ラッキーにんじんが入っています。
※栄養価は1人1食分表で計算しています。

美谷本小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
今月の平均 (文部科学省基準)	607 (650)	25.1 (21~33)	20.9 (14~22)	82.9 (80~110)	2.4 (2g未満)



かんしゃ た
感謝して食べよう



1月24日～30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう！

学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。