



1月 こんだてよていひょう (前半)

鹿児島市立
中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

日 (曜)	はし の日	こんだて名 ★牛にゅうは毎日つきます	きいろ エネルギーの もとになる	あか からだを つくる	みどり からだの調子を整える	調味料 など	エネルギー Kcal たんぱく質 g
10 (水)		①仲良しどんぶり ②ハムと野菜のソテー ③カルフィッシュ	こめ、むぎ ①あぶら、かたくりこ ②さとう、あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、たまご かまぼこ ②コースハム ③カルフィッシュ	①にんじん、たまねぎ、 こまつな、えのきたけ、 しいたけ ②ほうれんそう、コーン、 たまねぎ、にんじん	①さけ、 みりん、 しょうゆ、 しお、 さばだし ②しょうゆ	579 28.5
11 (木)		①お雑煮 ②ひじきの炒め物 ごはん	こめ ①もち、さといも、 ②さとう、ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ①とりにく、かまぼこ ②ベーコン、ひじき あぶらあげ、 さつまあげ	①にんじん、はくさい、 みずな、まめやし、 しいたけ ②コーン、インゲン、 にんじん	①しょうゆ、 さけ、しお、 こんぶだし、 かつおだし ②みりん、す しょうゆ	554 23.6
12 (金)		①クラムチャウダー ②オムレツ・添え野菜 ③一食ケチャップ フオカッチャ	フオカッチャ ①マーガリン、 じゃがいも、こめこ	ぎゅうにゅう ①とりにく、あさり、 ベーコン、とうにゅう、 レンズまめ、 しろはなまめ、 ぎゅうにゅう ②オムレツ(卵)	①にんじん、たまねぎ、 しめじ、はくさい、 えだまめ ②ブロッコリー	①ワイン、 しお、 こしょう、 コンソメ、 ガラスープ ③ケチャップ	483 24.4
15 (月)		①炒り鶏 ②鯉 腹皮の蒲焼風 ごはん	こめ ①あぶら、さとう じゃがいも ②さとう、ごま、 あぶら	ぎゅうにゅう ①とりにく、ちくわ、 あつあげ ②かつおはらがわ	①こんにやく、にんじん、 ごぼう、たけのこ、 れんこん、インゲン、 しいたけ ②はねぎ	①しょうゆ、 さけ、みりん、 さばだし、 ②しょうゆ、 しお、みりん	589 29.4
16 (火)		①ちゃんぽん ②りんかけ大豆 ③レーズンクリーム コッペパン	コッペパン ①チャンポンめん、 あぶら ②くるごとう ③レーズンクリーム (乳)	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、いか、 かまぼこ、あさり、 さつまあげ ②だいた	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、 はねぎ、もやし、きくらげ、 しょうが	①さけ、しお こしょう、 しょうゆ、 パイタン ②しお	623 27.7
17 (水)		①菜の花そぼろごはん ②白菜とつみれのスープ ③米粉ドッグ (むぎごはん)	こめ、むぎ ①あぶら、さとう ②はるさめ、 ごまあぶら ③こめドック(卵)	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、 たまご ②あつあげ、わかめ、 こんさいつくね	①しょうが、にんじん、 なのはな、えだまめ ②だいこん、はくさい、 もやし、しいたけ、にんじん	①さけ、 みりん、 しょうゆ、 こしょう ②ガラスープ しょうゆ	657 23.8
18 (木)		①厚揚げの中華煮 ②じゃこそテー ごはん	こめ ①あぶら、さとう、 じゃがいも、 かたくりこ ②ごまあぶら	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、 あつあげ ②しらすぼし	①ふかねぎ、にんにく、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、たけのこ、 チンゲンサイ、きくらげ、 しょうが ②こまつな、コーン、キャベツ、 ほしだいこん、にんじん	①さけ、しお、 こしょう、す、 しょうゆ、 ちゅうかあじ、 トウバンジャン ②しょうゆ	554 19.3
19 (金)		①ビーンズデミシチュー ②フルーツポンチ あつぎりパン	あつぎりパン ①あぶら、 じゃがいも、 マーガリン	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、だいた、 ミートボール、 しろいんげんまめ、 きんときまめ、 レッドキドニー	①にんにく、にんじん、 たまねぎ、マッシュルーム、 ブロッコリー ②みかん、パイナップル、りんご、 もも、ナタデココ	①ワイン、 ビーフジャー、 ケチャップ、 デミグラス ソース、 ウスターソース、 ガラスープ	549 23.0
22 (月)		①ふるさとたつぷり汁 ②ぶり大根 ごはん	こめ ①さつまいも ②さとう	ぎゅうにゅう ①あつあげ、みそ、 さかなとごぼうのだん ご、こんぶ、とりにく ②ぶり	①こんにやく、にんじん、 だいこん、はくさい、 はねぎ、しょうが ②しょうが、ふかねぎ、 だいこん、インゲン、にんじん	①ほしだし ②しょうゆ、 さけ、みりん、 かつおだし	546 22.8
23 (火)		①和風カレーうどん ②れんこんのごまマヨ炒め こめこ 米粉いりパン	こめこいりパン ①うどん ②さとう、ごま マヨネーズ(卵不使 用)、あぶら	ぎゅうにゅう ①とりにく、 わかめ、かまぼこ ②ベーコン	①にんじん、たまねぎ、 しいたけ、えのきたけ、 はねぎ ②れんこん、インゲン、 コーン、キャベツ、にんじん	①しょうゆ、 みりん、さけ、 カレーこ、 かつおだし ②しょうゆ	546 21.9
24 (水)		①豚丼 ②里芋とあおさのかき玉汁 ③ねったぼ (むぎごはん)	こめ、むぎ ①あぶら、さとう ②さといも、さとう かたくりこ、 ごまあぶら ③ねったぼ	ぎゅうにゅう ①ぶたにく ②とりにく、 たまご、 あおさのり	①にんじん、たまねぎ、 ピーマン、しょうが、 ②にんにく、たまねぎ、 こまつな、しいたけ、 えのきたけ、にんじん	①みりん、 しょうゆ、 さけ ②しょうゆ、 しお、 さばだし	642 25.7
25 (木)		①奄美の鶏飯風井(きざみのり) ②きびなごカリカリフライ ③カトリンゴ (むぎごはん)	こめ、むぎ、 ①さとう、ごま ②あぶら、こめこ、 じゃがいも、 かたくりこ	ぎゅうにゅう ①とりささみ、 たまご、きざみのり ②きびなご	①にんじん、はねぎ、ゆず こまつな、しいたけ、 つぼづけ ③りんご	①しょうゆ、 さけ、しお、 みりん、 ガラスープ	606 25.7
26 (金)		①地場産野菜のポトフ ②いわしのトマト煮 ③マーシャルジャム コッペパン	コッペパン ①さつまいも ②さとう ③マーシャルジャム	ぎゅうにゅう ①とりにく、 ベーコン ②いわし	①にんじん、だいこん、 キャベツ、もやし、しめじ チンゲンサイ ②たまねぎ	①しょうゆ、 しお、 コンソメ、 ガラスープ ②ケチャップ	621 27.8

★新規に給食でアレルギー対応を希望される方は、担任を通じて栄養教諭までお知らせください。★



1月 こんだてよていひょう

(後半)鹿児島市立中山小学校

★はしマークの日はおはしをもってきましょう。

★都合により、一部食材が変更になる場合があります。

日(曜)	はしの日	こんだて名	きいろ エネルギーの もとになる	あか からだを つくる	みどり からだの調子を整える	調味料 など	エネルギー Kcal たんぱく質 g
29(月)		★ 牛にゅうは毎日つきます ごはん ①みそおでん ②かつおそぼろ ③国産和梨ゼリー	こめ ①じゃがいも、さといも、さとう ②ごま、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ①とりにく、みそ、さつまあげ、あつあげ、ふかねぎ、さばうだんご、 ②かつおフレーク、たまご	①こんにやく、にんじん、だいこん、インゲン ②チンゲンサイ、しょうが、ふかねぎ、きピーマン、にんじん ③こくさんわなしゼリー	①しょうゆ、さけみりん、さばだし ②しお、みりん、しょうゆ	649 24.2
30(火)		くろざとうパン ①ほうとう ②白菜ゆずサラダ	くろざとうパン ①ほうとうめん ②あぶら、さとう	ぎゅうにゅう ①とりにく、さつまあげ、あぶらあげ	①かぼちゃ、ごぼう、しめじ、しょうが、はくさい、ふかねぎ ②きゅうり、コーン、はくさい、ゆず、ゆずかじゅう	①さけ、みりん、しょうゆ、さばだし ②す、しょうゆ	542 23.1
31(水)		(むぎごはん) ①五目チャーハン ②中華風コーン卵スープ ③ヨーグルト	こめ、むぎ ①ごまあぶら、ごま ②じゃがいも、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう ①ぶたにく、ベーコン ②かまぼこ、とうふ、たまご ③ヨーグルト	①にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマン、えだまめ、コーン ②コーン、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん	①しお、しょうゆ、こしょう、ちゅうかあじ ②しょうゆ、ガラスープ	569 22.9

あけましておめでとございます！

冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないのでしょうか。正月料理には、豊作や無病息災などの願いが込められていますが、昔も今も、その願いは変わらないことを実感します。

さて、今の学年やクラスで給食を食べるのもあとわずかです。給食時間を気持ちよく過ごせるように、平文である「たつ(辰)」にちなみ、給食の「たつ(達)」人を自指してみませんか？



1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷



学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大督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どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。



時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も子ども達を大切に思う気持ちが続いています。その思いを感じ、感謝しながらおいしくいただきます。

昭和22年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

給食用物資贈呈式

戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開しました。

昭和25年ごろの給食

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まりました。

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

昭和50年代ごろの給食

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

昭和40年代ごろの給食

パンの種類が増え、めん類も提供されるようになりました。脱脂粉乳のミルクは牛乳へと切り替わりました。

ミートスパゲッティ・牛乳・フレンチサラダ・プリン

