

2023年

1月 学校給食献立予定表



都留市教育委員会

日	曜日	こんだて	赤（あか）	緑（みどり）	黄（き）	一口メモ
			血や肉となるもの	体の調子をととのえる	熱や力のもとになる	
13	金	こどもパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	 ふじさんゼリーで新年を お祝いしましょう！
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		タラのジェノバソース	タラ チーズ	にんにく パセリ バジル	オリーブオイル こむぎこ あぶら	
		ほうれんそうのソテー	ハム	ほうれんそう にんじん エリンギ		
		おじゃがもちスープ	ウインナー	たまねぎ だいこん にんじん パセリ	おじゃがもちボール（かぼちゃ） オリーブオイル	
		ふじさんゼリー			ふじさんゼリー	
16	月	むぎごはん			こめ むぎ	1月は梅の花が咲く時期です！ 今日はすましじるに梅の花の 形をしたかまぼこと にんじんを うかべました！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりにくのおろしソース	とりにく	だいこん しょうが		
		きつねびたし	あぶらあげ	にんじん キャベツ こまつな	あぶら	
		うめかまぼこのすましじる	かまぼこ わかめ こんぶ とうふ かつおぶし	にんじん しめじ		
17	火	むぎごはん		世界旅メニュー 中国	こめ むぎ	「八宝菜」の名前の由来は、 具材が8種類入っているから ・・・ではありません！ 「たくさんの宝を集めて作った おいしいおかず」という意味で この名前がつけられました。
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		パオズ	とりにく ふたにく だいず	たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ	こむぎこ パンこ かたくりこ あぶら	
		はっほうさい	ふたにく いか うずらたまご	はくさい にんじん きくらげ チンゲンさい たけのこ しょうが	さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら	
		たんたんふうピーフンスープ	ふたにく みそ	たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ にんにく	ビーフン ごまあぶら あぶら	
18	水	はちみつパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら はちみつ	ぼんかんはインドが 原産地の果物です。 みかんと同じような大きさで、 皮と実の間に隙間が あって皮がむきやすいのが 特徴です。 
		ジョア(ストロベリー)	ぎゅうにゅう			
		とりにくのマヨカレーやき	とりにく	にんにく	ノンエッグマヨネーズ さとう	
		はなやさいソテー		ブロッコリー カリフラワー エリンギ	オリーブオイル	
		コーンスープ	ベーコン ぎゅうにゅう	コーン たまねぎ パセリ	コーンポタージュのもと(にゅう) あぶら なまクリーム ベジマールソース(にゅう)	
		ぼんかん		ぼんかん		
19	木	むぎごはん			むぎ こめ	キンメダイは今が旬！ クセがなく優しい甘みと 脂が特徴的なおいしい お魚です！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きんめだいのしおやき	きんめだい			
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ	きりぼしだいこん にんじん しいたけ いんげん	さとう	
		とうふとわかめのみそしる	とうふ わかめ みそ にぼし	ねぎ えのき		
20	金	きなこあげパン	きなこ スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	今日はみなさんからの リクエストも多い 「揚げパン」です！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		つくね	とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん	パンこ あぶら さとう	
		カラフルサラダ		レタス きゅうり コーン	オニオンドレッシング	
		コンソメスープ	ウインナー	にんじん ブロッコリー ほうれんそう だいこん		
23	月	むぎごはん			こめ むぎ	給食のカレーが おいしいひみつ！ たくさんのお肉と 野菜のうまみがとけ出し 調理員さんの愛情が ぎゅっと込められて いるからです♡ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		チキンナゲット	とりにく おから		パンこ かたくりこ こめこ あぶら こむぎこ さとう	
		グリーンサラダ		レタス きゅうり ブロッコリー	サウザンアイランドドレッシング	
		ポークカレー	ふたにく	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく りんご	じゃがいも カレールウ あぶら	

～今月の給食目標～

給食の歴史について知ろう！

ぜん こく がっ こうきゅうしよく しゅうかん
全国学校給食週間が
はじまりまーす！

裏側もみてね！

学校給食の役割

栄養バランスのとれた豊かな食事を
提供することで、成長期にある
子どもたちの健康の保持増進・体
位の向上を図ります。



給食時間における準備から片付け
の実践活動を通し、望ましい食習
慣と食に関する実践力を身に付け
ます。



給食に地場産物を活用したり、
郷土食や行事食を提供したりす
ることを通じ、地域の文化や伝統
に対する理解と関心を深めます。



日	曜日	こんだて		赤（あか） 血や肉となるもの	緑（みどり） 体の調子をととのえる	黄（き） 熱や力のもとになる	一口メモ
1月24日～30日は、 ぜん こく がっ こう きゅう しよく しゅう かん 全国学校給食週間！ ☆今年のテーマは「給食の歴史・ふるさとを味わおう」です！☆							
24	火	むぎごはん		日本全国旅メニュー 山形県		こめ むぎ	日本の給食は山形県から始まったとされています。そこで今日は山形県の郷土料理「芋煮」です！ 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さけのしおやき	さけ				
		いもに	ワインビーフ	にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	さといも さとう あぶら		
		キャベツのみそしる	あぶらあげ みそ にぼし	キャベツ にんじん しめじ			
25	水	やきおにぎり				こめ あぶら	富士川町の郷土料理「みみ」と特産品の「ゆず」を使ったゆずジャム焼きです！ 富士川町では、古くからゆずの生産が盛んです。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		とりにくのゆずジャムやき	とりにく	ゆず しょうが	さとう みずあめ		
		ちくわとこまつなのいためもの	ちくわ	こまつな キャベツ にんじん	あぶら		
		みみ	こうしゅうみそ にぼし	まいたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	みみ さといも		
		クリームだいふく	とうにゅう		さとう もちこ しょうしんこ あぶら かたくりこ		
26	木	わかめごはん	わかめ			こめ むぎ	山梨県産の甲州ワインビーフを使った肉じゃがです。 
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あつやきたまご	たまご		さとう あぶら		
		ワインビーフのにくじゃが	ワインビーフ	たまねぎ にんじん しらたき いんげん	じゃがいも さとう あぶら		
		だいこんのみそしる	わかめ みそ にぼし	だいこん しめじ こまつな			
27	金	コッペパン	スキムミルク		こむぎこ さとう あぶら	1980年代の給食をイメージした給食です。1980年ごろまでは、ご飯が出ることがほとんどなく、パンを主食とした給食が多く出ていました。	
		いちごジャム			いちご		さとう みずあめ
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		コロッケ	ぎゅうにく		たまねぎ		じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら さとう
		キャベツのコールスロー			キャベツ きゅうり コーン レモン		ノンエッグマヨネーズ さとう
		クリームシチュー	とりにく ぎゅうにゅう		たまねぎ にんじん		じゃがいも あぶら バター（乳脂肪分20%以上）ポタージュのもと（にゅう） なまクリーム
30	月	ソフトめん				こむぎこ	1980年代の給食をイメージした給食です！「ソフトめん」は給食のために開発された麺です！ 
		ミートソース	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ セロリ トマト		オリーブオイル	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		スペインふうオムレツ	たまご とりにく	ほうれんそう たまねぎ	じゃがいも あぶら さとう かたくりこ		
		フレンチサラダ		レタス キャベツ きゅうり		フレンチドレッシング	
		ヨーグルト	ヨーグルト				
31	火	むぎごはん				こめ むぎ	今日は・・・！！ みんなだいすき「大豆ポリポリ」です！  手間はかかりますが大切に作っています
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		だいずポリポリ	だいず あおのり		かたくりこ あぶら		
		れんこんのきんぴら		れんこん にんじん こんにゃく	さとう ごまあぶら ごま		
		とんじる	ぶたにく みそ にぼし	キャベツ だいこん ごぼう まいたけ ねぎ			

★下線の食材は、都留市産の食材です。

★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。

★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無は、この献立表では確認できません。

学校給食の移り変わり

昭和22(1947)年1月

戦後すぐの給食は、アメリカからの支援物資である脱脂粉乳と、脱脂粉乳と缶詰で作ったシチューなどが提供された。



- ・脱脂粉乳
- ・トマトシチュー

昭和27(1952)年

肉は手に入らないため、主に鯨肉がたんぱく源として提供された。



- ・脱脂粉乳
- ・鯨の竜田揚げ
- ・コッペパン
- ・サラダなど

昭和52(1977)年

米を使った学校給食が始まる。



- ・牛乳
- ・カレーライス
- ・果物
- ・サラダなど

完全給食とよばれる現在の給食の形になる

