



# 1月 予定献立表



高岡市立福岡中学校

日	曜日	献立名			主な使用食品名							エネルギー たんぱく質 脂質
		主食・果物等	牛乳	副食	赤 体をつくるもの		緑 体の調子を整えるもの		黄 熱や力になるもの			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
9	金	食パン▲ いちごジャム	牛乳▲	高岡野菜のメンチカツ 海藻サラダ かきたまスープ●	高岡野菜のメンチカツ 卵● 絹豆腐	牛乳▲ わかめ	人参	きゃべつ 胡瓜 コーン 玉ねぎ ねぎ	食パン▲ 砂糖 でん粉 いちごジャム	油 白ごま ごま油	E: 798 kcal P: 29.9 g F: 29.5 g	
12	月	成人の日										
13	火	ごはん 冷凍ピーチ	牛乳▲	揚げ出し豆腐のごまだれがけ 三色ひたし 野菜の旨煮	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳▲ うるめ削り	人参	もやし きゃべつ 大根 干し椎茸 たけのこ 冷凍ピーチ	ごはん 砂糖 でん粉 じゃが芋 こんにやく	油 白ごま	E: 805 kcal P: 29.7 g F: 19.8 g	
14	水	ごはん 郷土食献立	牛乳▲	鯖のホイル焼き お酢合い 豆腐とわかめのみそ汁	鯖のホイル焼き 油揚げ 絹豆腐 みそ	牛乳▲ ひじき わかめ 煮干し	人参	大根 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖		E: 781 kcal P: 32.6 g F: 24.0 g	
15	木	ごはん ヨーグルト▲	牛乳▲	豚肉としらたきのピリ辛炒め 即席漬け 団子汁	豚肉 油揚げ	牛乳▲ 刻み昆布 うるめ削り ヨーグルト▲	赤パプリカ 人参	にんにく 生姜 白菜 胡瓜 大根 ごぼう ねぎ	ごはん しらたき 砂糖 でん粉 白玉団子	ごま油	E: 839 kcal P: 33.6 g F: 19.7 g	
16	金	コッペパン▲ チョコビーンズクリーム▲	牛乳▲	ししやものフライ 中華ドレッシングサラダ 担々春雨スープ	ししやもフライ 豚肉 みそ	牛乳▲	ブロッコリー 人参 青梗菜	きゃべつ 生姜 にんにく 生椎茸 たけのこ ねぎ	コッペパン▲ 砂糖 春雨 チョコクリーム▲	油 ごま油 白ごま	E: 742 kcal P: 29.5 g F: 27.7 g	
19	月	ごはん 豆乳プリン 高岡食19并献立	牛乳▲	白菜たっぷり豚キムチ丼 ほうれん草のコーン和え さつま汁	豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 玉ねぎ 生椎茸 白菜 もやし コーン 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 さつま芋 豆乳プリン	油 ごま油	E: 897 kcal P: 31.5 g F: 25.0 g	
20	火	ごはん 地場産品献立	牛乳▲	鮭のマヨネーズ焼き● 五目豆 高岡野菜のあったか汁	鮭 豚肉 大豆 高野豆腐 みそ	牛乳▲ 煮干し	人参	たけのこ 干し椎茸 大根 白菜 ねぎ	ごはん こんにやく 砂糖 里芋	マヨネーズ●	E: 794 kcal P: 38.9 g F: 21.4 g	
21	水	ごはん	牛乳▲	鶏肉の塩こうじ揚げ もやしと胡瓜の生姜和え 肉じゃが	鶏肉 牛肉	牛乳▲	人参	もやし 胡瓜 生姜 玉ねぎ	ごはん でん粉 じゃが芋 こんにやく 砂糖	油	E: 833 kcal P: 33.1 g F: 22.2 g	
22	木	ごはん	牛乳▲	赤魚の竜田揚げ 切干大根の炒め煮 野菜とわかめのみそ汁	赤魚 油揚げ みそ	牛乳▲ わかめ 煮干し	人参 小松菜	生姜 切干大根 大根 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 でん粉 上新粉	油	E: 789 kcal P: 29.7 g F: 22.7 g	
23	金	米粉入りパン▲	牛乳▲	コーンエッグ● フルーツヨーグルト和え▲ ミネストローネ	卵● ベーコン 大豆	牛乳▲ ヨーグルト▲	人参 トマト	もも・パイン・りんご缶 コーン 玉ねぎ しめじ セロリ	米粉入りパン▲ じゃが芋 マカロニ 砂糖		E: 899 kcal P: 34.8 g F: 28.4 g	
26日(月)～30日(金)は 学校給食週間献立！ 今年のテーマは「給食で学ぼう SDGs！ ～地球にやさしい食べ方を考えよう～」												
26	月	麦ごはん 未来の食事献立	牛乳▲	ハート型オムレツ● きゃべつサラダ 大豆ミート入りキーマカレー▲	ハート型オムレツ● 豚肉 大豆ミート	牛乳▲	ブロッコリー 人参 トマト	きゃべつ にんにく 玉ねぎ コーン	ごはん 麦 砂糖	油 カレールウ▲	E: 846 kcal P: 29.8 g F: 27.2 g	
27	火	ごはん 海洋深層水ゼリー 地場産品献立	牛乳▲	しいらの米粉揚げ かぶの柚子サラダ 高岡産みその冬野菜なべ	しいら 豚肉 焼き豆腐 みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参	生姜 かぶ 胡瓜 柚子 白菜 大根 えのきたけ ねぎ	ごはん 砂糖 上新粉 でん粉 しらたき 海洋深層水ゼリー	油	E: 828 kcal P: 36.0 g F: 22.2 g	
28	水	ごはん 国吉りんごゼリー 地場産品献立	牛乳▲	福来魚の高岡産ねぎみそがけ 青菜と生椎茸のひたし 高岡野菜のけんちん汁	福来魚 みそ 鶏肉 絹豆腐	牛乳▲ うるめ削り	ほうれん草 人参	ねぎ きゃべつ 生椎茸 ごぼう	ごはん 砂糖 でん粉 上新粉 里芋 国吉りんごゼリー	油	E: 842 kcal P: 35.3 g F: 22.9 g	
29	木	ごはん 食品ロス削減献立	牛乳▲	おから入り和風ミートローフ 切干大根のごま酢和え 酒かす汁	おから 大豆 豚肉 油揚げ みそ	牛乳▲ うるめ削り	人参	玉ねぎ 生椎茸 切干大根 胡瓜 白菜 ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 でん粉 じゃが芋 こんにやく	白ごま	E: 805 kcal P: 30.0 g F: 21.7 g	
30	金	発芽玄米パン▲ 成長期の栄養たっぷり献立	牛乳▲	レバーと大豆のケチャップがらめ 小松菜とひじきのナムル 鮭ときのこの米粉スープ▲	豚肉 豚レバー 大豆 鮭	牛乳▲ 脱脂粉乳▲ 調理用牛乳▲ 生クリーム▲ ひじき	小松菜 人参 パセリ	生姜 もやし コーン 玉ねぎ しめじ マッシュルーム	発芽玄米パン▲ でん粉 上新粉 砂糖	油 ごま油 白ごま	E: 837 kcal P: 39.7 g F: 29.0 g	

☆献立は都合により変更する場合がありますので、ご了承ください。

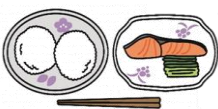
☆次の食品が含まれる場合は、献立名や食品名に印を付けてあります。アレルギー除去の参考にしてください。 卵→● 乳→▲ えび・かに・いか→■



1月24日～30日「全国学校給食週間」

## 日本の学校給食の歴史を知ろう！

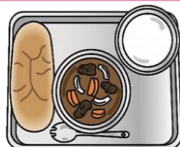
明治22年  
(1889年)



おにぎり 塩がけ 漬物

学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で生活が苦しい家庭の子どもたちへ無料で昼食を提供したことが始まりといわれています。献立は、おにぎり・塩鮭・漬物でした。

昭和25年  
(1950年)



パン ミルク カレーシチュー

昭和38年  
(1963年)



主食として、ソフト麺が登場する

昭和39～43年  
(1964～1968年)



脱脂粉乳から牛乳へ切り替わる

昭和51年  
(1976年)



米飯給食が正式に始まる

