

令和2年度 1月 使用食材一覧表

※牛乳(200ml)は毎日つきます

【表示単位】エネルギー-kcal 脂質%

山県市立伊自良南小学校

ざいりょう					ざいりょう						
日付	こんだて名	おもに体をつくる ものとなる食品 (赤)	おもに体の調子を 整える食品(緑)	おもにエネルギー ギーのもとになる 食品(黄)	調味料	日付	こんだて名	おもに体をつくる ものとなる食品 (赤)	おもに体の調子を 整える食品(緑)	おもにエネルギー ギーのもとになる 食品(黄)	調味料
5 (火)	【振替休業日】					19 (火)	食パン			食パン	
エネルギー						いちごジャム			いちごジャム		
脂質						豆腐のグラタン	●冷凍豆腐 牛肉 粉チーズ	玉ねぎ にんじん	小麦粉 マーガリン 砂糖 サラダ油	こしょう ウスターソース ケチャップ 塩 洋風スープ	
6 (水)	麦ごはん			米 大麦		もやしサラダ		もやし キャベツ		米粉	
エネルギー	鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうゆ 酒 みりん	冬野菜の	ベーコン 脱脂粉乳	白菜 にんじん		サラダ油	
脂質	切干大根の煮つけ	油揚げ	切干大根 にんじん	サラダ油 砂糖	しょうゆ だしパック	ミルクスープ		生しいたけ 大根		こしょう	
623	けんちん汁	昆布 豆腐	ごぼう にんじん	里芋 ごま油	だしパック	20	麦ごはん		米 大麦		
エネルギー					しょうゆ 酒 みりん	ハンバーグ	ハンバーグ	大根	砂糖		
脂質					しょうゆ だしパック	きんぴら	あげはんぺん	ごぼう にんじん	じゃがいも 砂糖	しょうゆ みりん	
19.4					しょうゆ 酒	680	玉ねぎの味噌汁	油揚げ 豆腐	玉ねぎ にんじん	えのきだけ ねぎ	だしパック
7 (木)	ツナピラフ	まぐろ油漬け	玉ねぎ にんじん	米 マーガリン	塩 しょうゆ	エネルギー					
エネルギー	ジャーマンポテト	●ミニウイナー	グリーンピース	サラダ油	塩 しょうゆ	脂質					
607					しょうゆ 酒	17.6	みかんゼリー		●みかんゼリー		
脂質	かぶのスープ	ベーコン	白菜 かぶ	パセリ	洋風スープ	21 (木)	ソフト麺		ソフト麺		
22.0					塩 しょうゆ	カレーソース	鶏肉 チーズ	にんにく 玉ねぎ	サラダ油 小麦粉	マーガリン	こしょう ウスターソース ケチャップ カレー粉
8 (金)	ごぼうのハッシュドビーフ (飛騨牛入り)	飛騨牛(牛肉)	玉ねぎ にんじん	米 大麦	塩 しょうゆ	751	グリーンポテト	青のり		くし形ポテト	
エネルギー					しょうゆ 酒 みりん	脂質					
700	じゃこのソテー	しらす干し	もやし ほうれん草	サラダ油	塩 しょうゆ	26.1	わかめサラダ	わかめ	キャベツ コーン	米 大麦	
脂質					しょうゆ 酒	22 (金)	鮭の香味ソース	鮭	ねぎ にんにく	しょうが	砂糖 大豆油
24.0	ヨーグルト	●ヨーグルト			しょうゆ 酒	611	つき大根の炒め煮	油揚げ	大根 にんじん	小松菜	塩 しょうゆ 酢 しょうゆ みりん
12 (火)	麦ごはん			米 大麦		エネルギー					
エネルギー	大豆入り松風焼き	卵 鶏肉 豚肉	玉ねぎ しょうが	パン粉 黒ごま	酒	17.6	豆腐の味噌汁	豆腐 わかめ 煮干し粉	白菜 ねぎ		
脂質	白菜とほうれん草の	大豆 赤みそ			しょうゆ みりん	26 (月)	飛騨牛丼	飛騨牛(牛肉)	ごぼう 玉ねぎ	米 大麦	
674	おひたし		白菜 ほうれん草		しょうゆ みりん	649	大根の白味噌汁	豆腐 白みそ	わかめ	りんご	
エネルギー	白玉雑煮		ねぎ 大根	●白玉だんご	塩 だしパック	18.5	りんご				
20.0			にんじん 干しいたけ		うすくちしょうゆ	26 (火)	黒パン			黒パン	
13 (水)	麦ごはん			米 大麦		エネルギー					
エネルギー	鮎の甘酢あんかけ	鮎	しょうが	片栗粉 米粉	しょうゆ 酒	706	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉	ローズマリー バジル		
脂質	キャベツとブロッコリーの	花かつお	キャベツ	大豆油 砂糖	しょうゆ みりん	脂質	コーンキャベツ		キャベツ コーン		
601	おおか煮		ブロッコリー		しょうゆ みりん	25.3	クリームシチュー	ベーコン チーズ	牛乳	玉ねぎ にんじん	じゃがいも 小麦粉
エネルギー	たぬき汁	豆腐 煮干し粉	こんにやく しょうが	サラダ油	しょうゆ 酒	27 (水)	麦ごはん			米 大麦	
16.3		赤みそ 白みそ	大根 ねぎ		しょうゆ 酒	634	あまごの甘だれ	あまご	しょうが	片栗粉 大豆油	酒 しょうゆ
14 (木)	小型パン			米 大麦		エネルギー					
エネルギー	焼きそば	豚肉	もやし キャベツ	中華麺	ケチャップ 塩	17.9	具沢山汁	かまぼこ わかめ	にんじん ごぼう	ほうれん草 ねぎ	塩 だしパック
脂質	ウイナー	青のり 花かつお	にんじん	サラダ油	ウスターソース しょうゆ	28 (木)	桑の木豆ごはん	油揚げ 鶏肉	ごぼう にんじん	米 大麦	
623	ウイナー	ウイナー			しょうゆ みりん	623	わかさぎの天ぷら	●わかさぎフリッター	こんにやく	砂糖 サラダ油	だしパック
エネルギー	含め煮	竹輪	大根 にんじん	砂糖	だしパック	脂質	青菜のごま和え		ほうれん草 もやし	白ごま	しょうゆ みりん
20.4			干しいたけ 枝豆		しょうゆ	17.6	麩のすまし汁	玉麩 かまぼこ			だしパック
脂質	プチゼリー(りんご)				しょうゆ	29 (金)	麦ごはん			米 大麦	
15 (金)	麦ごはん			米 大麦		エネルギー					
エネルギー	カレー肉じゃが	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ にんじん	砂糖 じゃがいも	しょうゆ	589	ほうれん草の		ほうれん草 にんじん	切干大根	●えごま 砂糖
脂質	もやしと小松菜の				しょうゆ 酒	16.0	かきたま汁	卵		片栗粉	うすくちしょうゆ
619	煮びたし		もやし	小松菜	しょうゆ みりん						
エネルギー	切干大根の味噌汁	赤みそ 煮干し粉	切干大根		しょうゆ						
17.1		わかめ	ねぎ		しょうゆ						
脂質	椎茸かつ丼	鶏肉 卵	玉ねぎ 人参	米 大麦 サラダ油	塩 しょうゆ						
631	たくあん和え	かまぼこ	みつば	砂糖 片栗粉	しょうゆ						
エネルギー	かまぼこの	糸かまぼこ	ねぎ えのきだけ	小麦粉 卵 大豆油	しょうゆ						
17.5					しょうゆ						
脂質	すまし汁	わかめ	にんじん		しょうゆ						

基準 エネルギー:650kcal 脂質:摂取エネルギー全体の20%~30%

※ ●印の食材は「1月使用物資のアレルギー表」で、その他の加工品については、「主食の配合品一覧表」「後期契約品のアレルギー表」で詳細を確認ください。(アレルギー対応者のみ配布)

【脂質(%)算出方法】脂質(g)×9(kcal/g)/給食全体のエネルギー量(kcal)×100

がっこうきゅうしょくのあゆみ

<p>明治 22 年 (1889)</p> <p>日本で最初の給食 おにぎり</p>	<p>昭和 20 年代 (1945 ~ 54)</p> <p>昭和21年12月24日 東京で給食を再開 ミルク(脱脂粉乳)</p>	<p>昭和 30 年代 (1955 ~ 64)</p> <p>昭和29年学校給食法成立 給食が教育活動になる パン・ミルクの給食が 定番 くららの竜田揚げ のメニューが登場</p>	<p>昭和 40 年代 (1965 ~ 74)</p> <p>昭和39年 脱脂粉乳が 牛乳になる ソフト麺が登場</p>	<p>昭和 50・60年代 (1975 ~ 88)</p> <p>食生活の洋風化が進む 米飯給食の開始</p>	<p>平成・令和 (1989 ~)</p> <p>栄養面だけでなく、 食文化の伝承など、 子どもたちの心と 体を豊かに育て、 未来を担っていく ことを目指しています</p>
--	---	--	--	---	---