

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%

山口市立富岡小学校

日付	ざいりょう				日付	ざいりょう						
	こんだて名	おもに体をつくる もとになる食品 (赤)	おもに体の調子を 整える食品(緑)	おもにエネルギー のもとになる 食品(黄)		調味料	こんだて名	おもに体をつくる もとになる食品 (赤)	おもに体の調子を 整える食品(緑)	おもにエネルギー のもとになる 食品(黄)	調味料	
5 (火)	ふりかえやすみ				19 (火)	食パン いちごジャム 豆腐のグラタン					食パン いちごジャム 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 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮つけ	鶏肉 油揚げ	切干大根 にんじん 干しいたけ	米 大麦 サラダ油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ だしパック	もやしのサラダ 冬野菜の ミルクスープ	●冷凍豆腐 牛肉 粉チーズ ベーコン 脱脂粉乳	玉ねぎ にんじん 白菜 にんじん 生しいたけ 大根 パセリ	米粉 サラダ油	こしょう 塩 しょうゆ	青じそドレッシング 洋風スープ 塩 しょうゆ	
623 脂質 19.4	けんちん汁	昆布 豆腐	ごぼう にんじん 大根	里芋 ごま油	だしパック しょうゆ 塩 酒	ハンバーグ あげはんぺん	大根 ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん	サラダ油 白ごま				
7 (木)	ツナピラフ ジャーマンポテト かぶのスープ	まぐろ油漬け ●ミウインナー ベーコン	玉ねぎ にんじん グリーンピース 玉ねぎ 白菜 かぶ パセリ	米 マーガリン サラダ油 じゃがいも サラダ油	塩 しょうゆ 洋風スープ 塩 しょうゆ 洋風スープ 塩 しょうゆ	みかんゼリー	白みそ	えのきだけ ねぎ	●みかんゼリー			
607 脂質 22.0	ごぼうのハッシュドビーフ (飛驒牛入り)	飛驒牛(牛肉)	玉ねぎ にんじん ごぼう	米 大麦 サラダ油 小麦粉 マーガリン	塩 しょうゆ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 洋風スープ デミグラスソース	ソフト麺 カレーソース	鶏肉 チーズ 脱脂粉乳 赤みそ	にんにく 玉ねぎ にんじん グリンピース	ソフト麺 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 塩		
700 脂質 24.0	じゃこのソテー ヨーグルト	しらす干し ●ヨーグルト	もやし ほうれん草	サラダ油	塩 しょうゆ 洋風スープ	グリーンポテト わかめサラダ	青のり わかめ	キャベツ コーン	くし形ポテト バターフレーバーオイル イタリアンドレッシング			
12 (火)	麦ごはん 大豆入り松風焼き 白菜とほうれん草の おひたし 白玉雑煮	卵 鶏肉 豚肉 大豆 赤みそ	玉ねぎ しょうが にんじん ねぎ 大根 にんじん 干しいたけ	米 大麦 パン粉 黒ごま	酒 しょうゆ みりん しょうゆ みりん	飛驒牛井	飛驒牛(牛肉) かまぼこ	ごぼう 玉ねぎ 糸こんにゃく 白菜 ●赤かぶ漬け 大根 にんじん ねぎ りんご	米 大麦 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ だしパック		
674 脂質 20.0	麦ごはん 鮎の甘酢あんかけ キャベツとブロッコリーの おかか煮 たぬき汁	鮎 花かつお 豆腐 煮干し粉 赤みそ 白みそ	しょうが キャベツ ブロッコリー こんにゃく しょうが 大根 ねぎ	米 大麦 片栗粉 米粉 大豆油 砂糖	しょうゆ 酒 酢 しょうゆ みりん	25 (月)	飛驒牛(牛肉) かまぼこ	ごぼう 玉ねぎ 糸こんにゃく 白菜 ●赤かぶ漬け 大根 にんじん ねぎ りんご	米 大麦 砂糖 サラダ油	しょうゆ 酒 みりん 塩 うすくちしょうゆ だしパック		
601 脂質 16.3	小型パン 焼きそば ウインナー 含め煮 フチゼリー(りんご)	豚肉 青のり 花かつお ウインナー 竹輪	もやし キャベツ にんじん 大根 にんじん 干しいたけ 枝豆	米 大麦 中華麺 サラダ油 砂糖	ケチャップ 塩 ウスターソース しょうゆ だしパック しょうゆ	26 (火)	鶏肉のハーブ焼き コーンキャベツ	鶏肉 ローズマリー キャベツ コーン	黒パン	塩 しょうゆ 白ワイン 塩 しょうゆ 洋風スープ 塩 しょうゆ 洋風スープ		
623 脂質 20.4	麦ごはん カレー肉じゃが もやしと小松菜の 煮びたし 切干大根の味噌汁	豚肉 厚揚げ 赤みそ 煮干し粉 わかめ	玉ねぎ にんじん もやし 小松菜 切干大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 じゃがいも サラダ油 白ごま	しょうゆ カレー粉 しょうゆ みりん	27 (水)	麦ごはん あまごの甘だれ	あまご しょうが	米 大麦 片栗粉 大豆油 米粉 砂糖	酒 しょうゆ みりん 和風ドレッシング		
619 脂質 17.1	椎茸かつ井 (椎茸かつ)	鶏肉 卵 かまぼこ	玉ねぎ 人参 みつば 生椎茸	米 大麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉 大豆油	塩 しょうゆ 塩 しょうゆ	28 (木)	桑の木豆ごはん わかさぎの天ぷら 青菜のごま和え	油揚げ 鶏肉 桑の木豆 ●わかさぎフリッター	米 大麦 砂糖 サラダ油 大豆油 白ごま	しょうゆ 酒 だしパック しょうゆ みりん しょうゆ 塩		
631 脂質 17.5	たくあん和え 糸かまぼこの すまし汁	鶏肉 卵 かまぼこ	玉ねぎ 人参 みつば 生椎茸 キャベツ きゅうり たくあん ねぎ えのきだけ にんじん	米 大麦 サラダ油 砂糖 片栗粉 小麦粉 パン粉 大豆油	塩 しょうゆ 塩 しょうゆ	29 (金)	麦ごはん 鶏ちゃん ほうれん草の えごま和え かきたま汁	鶏肉 赤みそ ほうれん草 えごま和え 卵	米 大麦 サラダ油 砂糖 ごま油 ●えごま 砂糖	しょうゆ みりん 酒 豆板醤 しょうゆ みりん うすくちしょうゆ 塩 だしパック		

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 定着 くじらの竜田揚げ 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 体を豊かに育むこ とを目指していま す</p>
--	---	--	--	--	---