令和３年度

１月　学校給食献立表

野々市市中学校給食センター

日	曜	献立名 主食	飲物	主菜　副菜　汁物　その他	主に体の組織を作る 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	主に体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主にエネルギーになる 5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	エネルギー	たんぱく質	脂質	行事食等
11	火	白飯（減）	牛乳	【正月献立】 ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮　だいだいムース	ぶり うすあげ 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな	しょうが　はくさい だいこん　ねぎ きゅうり ごぼう	白飯　だいだいムース 三温糖 片栗粉 もち	ごま	818 Kcal	31 g	23 g	正月献立
12	水	白飯	牛乳	里芋コロッケ ハムサラダ ミートボールシチュー	ロースハム　鶏卵 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが	白飯　じゃがいも 里芋コロッケ　小麦粉 三温糖　米粉 片栗粉	大豆油 サラダ油 バター ハヤシルウ	871 Kcal	29 g	24 g	
13	木	白飯（減）	牛乳	四方はべんのかわり揚げ ごぼうナッツサラダ かやくうどん	四方はべん　うすあげ まぐろフレーク 鶏肉 焼きかまぼこ	牛乳 きざみのり	パセリ にんじん こまつな	生姜　たまねぎ ごぼう　ねぎ キャベツ コーン	白飯　うどん 小麦粉 米粉 三温糖	大豆油 マヨネーズ アーモンド	827 Kcal	31 g	23 g	
14	金	わかめ飯	牛乳	ししゃもの青のり揚げ（2尾） 野菜のごま和え 味噌おでん	鶏肉　みそ あつあげ 焼きちくわ うずら卵	牛乳 ししゃも あおさ粉 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	わかめ飯　さといも 小麦粉 米粉 三温糖	ごま ごま油 大豆油	897 Kcal	35 g	30 g	
17	月	白飯	牛乳	鯖のみそ煮 はりはり漬け けんちん汁	さば みそ まぐろフレーク 木綿豆腐	牛乳 昆布	にんじん	ねぎ　こんにゃく 切り干し大根　干ししいたけ きゅうり　しょうが だいこん	白飯 三温糖	ごま ごま油	800 Kcal	29 g	25 g	
18	火	さくら飯	牛乳	五目ごはん 鶏肉とさつま芋の照り和え 豆乳めった汁	うすあげ　豆乳 鶏肉　みそ 豚肉 さつまあげ	牛乳 ひじき チーズ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう　ねぎ えだまめ　だいこん たまねぎ しょうが	さくら飯　じゃがいも 三温糖 片栗粉 さつまいも	大豆油 サラダ油	780 Kcal	34 g	18 g	
19	水	白飯	牛乳	マヨチキンのコーンフレーク焼き フレンチサラダ クラムチャウダー ふりかけ	鶏肉 ロースハム ベーコン あさりむき身	牛乳 チーズ かつおふりかけ	にんじん さやいんげん	キャベツ コーン きゅうり たまねぎ	白飯　じゃがいも コーンフレーク　米粉 パン粉 三温糖	マヨネーズ サラダ油 バター 生クリーム	866 Kcal	37 g	26 g	
20	木	白飯	牛乳	焼きメンチ さつまいもサラダ だいこんとかぶのみそ汁	豚肉　ロースハム 鶏肉　あつあげ 牛肉　みそ 鶏卵	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん パセリ かぶ葉	たまねぎ　しめじ きゅうり だいこん かぶ	白飯 パン粉 さつまいも	オリーブ油 マヨネーズ	939 Kcal	37 g	33 g	
21	金	麦飯	牛乳	ポークカレー 福神漬 フルーツミルクゼリー	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト水煮	にんにく　パイン缶 しょうが　バナナ たまねぎ 福神漬け	麦飯　ゼリー角切り じゃがいも 小麦粉 米粉	サラダ油 バター カレールウ	941 Kcal	23 g	24 g	
24	月	チャーハンベースライス	牛乳	【全国学校給食週間】 ナシゴレン風 鶏肉のハーブチーズ焼き コンソメ卵スープ	鶏肉 えび 鶏卵 ベーコン	牛乳 チーズ	赤ピーマン トマト水煮 にんじん	たまねぎ　干ししいたけ しょうが　えのきたけ にんにく　ねぎ キャベツ　ハーブ	チャーハンベースライス 片栗粉　じゃがいも 米粉 三温糖	サラダ油 オリーブ油	776 Kcal	41 g	21 g	給食週間
25	火	白飯	牛乳	【全国学校給食週間】 治部煮 お浸し 加賀れんこん団子汁　五郎島金時まんじゅう	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし れんこん だいこん ねぎ	白飯　白玉粉 小麦粉　三温糖 すだれ麸 五郎島金時まんじゅう	ごま	850 Kcal	34 g	15 g	給食週間
26	水	白飯	牛乳	【全国学校給食週間】 ケンザッキーチキン 塩こうじ和え かす汁	鶏肉 糸かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが　ごぼう キャベツ　なめこ きゅうり　はくさい だいこん　ねぎ	白飯　酒かす 片栗粉　さといも 小麦粉 三温糖	大豆油 ごま	774 Kcal	37 g	20 g	給食週間
27	木	白飯	牛乳	【全国学校給食週間】 イカフライ かぼちゃとチーズのサラダ 鶏野菜汁	いか　木綿豆腐 鶏卵　みそ ロースハム　とり野菜みそ 鶏肉	牛乳 チーズ ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	たまねぎ　ごぼう きゅうり　ねぎ はくさい えのきたけ	白飯 小麦粉 パン粉	大豆油 マヨネーズ ごま油	841 Kcal	35 g	25 g	給食週間
28	金	バンズ	牛乳	【献立コンクール入賞献立】 Happyバーガー栄養満点！能登豚焼肉 ﾎﾟｲﾙｴﾋﾞのｶﾙﾊﾟｯﾁｮ　ももタルト 野々市産野菜集合！具だくさんミネストローネ	豚肉　大豆 えび ゼラチン ロースハム	牛乳 わかめ	にんじん 赤ピーマン トマト水煮	にんにく　キャベツ たまねぎ　きゅうり まいたけ　しょうが えのきたけ　セロリ・レモン	バンズ　片栗粉 三温糖 じゃがいも ももタルト	サラダ油 ごま油 オリーブ油	832 Kcal	35 g	33 g	給食週間
31	月	白飯	牛乳	シュウマイ ヤーコンのナムル 家常豆腐	シュウマイ　八丁みそ 糸かまぼこ なまあげ 豚肉	牛乳	にんじん	もやし　干ししいたけ きゅうり　ねぎ たまねぎ　しょうが たけのこ　にんにく	白飯 ヤーコン 三温糖 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	900 Kcal	35 g	35 g	

※　都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
※　長期欠席(給食実施日5日以上連続）で給食を停止する場合は、3日前までに担任に申し出て下さい。

今月の野々市産食材・・・だいこん・はくさい・ねぎ
ヤーコン・こまつな・にんじん・ハーブ

1月24日～30日は全国学校給食週間です

～給食の移り変わり～

明治22年（1889年）

〔おにぎり、焼き魚、漬物〕

山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どもたちのために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

昭和17年（1942年）

〔すいとんのみそ汁〕

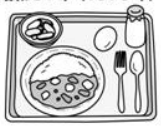
昭和16年に太平洋戦争が始まると、食料が不足し、全国的に給食が中止され始める。昭和19年には６大都市の小学生に特別配給物資による学校給食が実施される。

昭和22年（1947年）

〔ミルク（脱脂粉乳）、トマトシチュー〕

昭和20年に戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するため、この年から支援物資による学校給食が全国で開始される。

昭和51年（1976年）



〔カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵〕

米飯（ご飯）が正式に導入される。当初は炊飯するための設備が整わず、おかずを作る釜でご飯を炊く施設が多かった。