



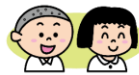
令和 5年 1月 給食予定献立表



墨田区立小梅小学校

日曜日	曜日	主食	おかず	使われている主な材料			エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)
				血や肉や骨になる食品 (あか)	熱や力のもとになる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)		
11	水	七草うどん	ごま和え きなこ団子	牛乳 とり肉 かまぼこ たまご きなこ	うどん さとう ごま しらたま粉	だいこん にんじん セリ こまつな キャベツ もやし ほうれんそう	640	27.1
12	木	ごはん (田づくり)	ぶりの照り焼き 五目豆 すまし汁	牛乳 かえり ぶり だいず とうふ わかめ はんぺん	米 あぶら ごま さとう でんぷん こんにやく	しょうが ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	677	30.7
13	金	ミルクパン	おみくじコロケ 野菜スープ いちご	牛乳 ぶた肉 たまご ウインナー レンズまめ	ミルクパン あぶら じゃがいも こむぎこ パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン こまつな いちご	651	22.6
16	月	メキシカンライス	魚のメキシカン風 ラム酒入りサラダ ネーブルオレンジ	牛乳 とり肉 めだい	米 あぶら さとう	にんにく たまねぎ エリンギ ホールコーン ビーマン トマトジュース りんご キャベツ きゅうり バイン缶 オレンジ	626	27.9
17	火	プルコギ丼	わかめサラダ チゲスープ ポンカン	牛乳 ぶた肉 わかめ とうふ みそ	米 あぶら でんぷん さとう ごま はるさめ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ にんじん もやし なら キャベツ きゅうり えのきたけ キムチ ねぎ ポンカン	688	25.1
18	水	ターメリックライス	鶏肉のケバブ トルコスープ フルーツシャンティ	牛乳 とり肉 レンズ豆 クリームチーズ 生クリーム	米 あぶら さとう	しょうが にんにく レモン たまねぎ セロリ にんじん ホールマト みかん缶 バイン缶 もも缶 レモン りんご	629	20.5
19	木	五目焼きそば	たこやき 天草オレンジ	牛乳 たまご ぶた肉 えび いか はんぺん たこ あおのり かつおぶし	ちゅうかめん さとう くず粉 あぶら こむぎこ でんぷん	たまねぎ しょうが にんじん 干しいたけ たけのこ キャベツ なら たけのこ ねぎ もやし オレンジ	692	31.7
20	金	大豆入りごはん	カレー肉じゃが アーモンド和え	牛乳 だいず とり肉 ぶた肉	米 さとう しらく じゃがいも アーモンド	にんにく たまねぎ 干しいたけ しょうが さやいんげん さやいんげん キャベツ ほうれんそう	609	21.1
23	月	セルフ おにぎり (おかか・梅干し) (焼きのり)	鮭の塩焼き だし入り卵焼き みそ汁	牛乳 さけ たまご たまご けずりぶし わかめ みそ のり	米 ごま あぶら さとう さつまいも	うめぼし たまねぎ にんじん 干しいたけ さやいんげん なめこ ねぎ	664	26.1
24	火	コッペパン (苺ジャム)	鮭とポテトのノルウェー インゲン豆のクリーム煮	牛乳 とうにゅう ベーコン とり肉 生クリーム ツナ	マーガリンパン ジャム あぶら バター こめこ さつまいも	しょうが さやいんげん セロリ たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	697	31.4
25	水	スパゲティ ミートソース	フレンチサラダ 豆乳プリン	牛乳 ぶた肉 粉チーズ たまご とうにゅう	スパゲティ あぶら こめこ さとう バター	セロリ にんにく たまねぎ にんじん ホールマト ビーマン キャベツ きゅうり ホールコーン	664	26.7
26	木	カレーライス	ヘルシーあえ りんご	牛乳 ぶた肉 わかめ	米 あぶら バター こめこ じゃがいも チャツネ さとう	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ はくさい ほうれんそう りんご	668	17.9
27	金	ミルクパン	ホウレン草と卵のグラタン えび入りサラダ みかん	牛乳 とり肉 むきえび とうにゅう たまご 粉チーズ わかめ	ミルクパン あぶら マカロニ バター こめこ パン粉 さとう	たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん みかん	673	29.3
30	月	キムチチャーハン	ポテト春巻き きのこ豆腐のスープ	牛乳 ぶた肉 ポークハム チーズ とうふ	米 あぶら ごま はるまきの皮 じゃがいも こむぎこ でんぷん エッグケアマ	しょうが キムチ ねぎ なら えのきたけ あさつき	648	19.8
31	火	かやくごはん	小魚のからあげ 利休汁 りんご	牛乳 とり肉 あぶらあげ きびなご みそ	米 さとう こんにやく あぶら ごま	しょうが ごぼう 干しいたけ たけのこ にんじん さやえんどう ねぎ だいこん りんご	636	24.2

*牛乳は毎日つきます。
*献立は都合により変更することがあります。御了承ください。
*エネルギー量、たんぱく質の数値は、中学年のものです。



昔の給食を見てみよう!



昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク



昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・
カレーシチュー

昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・
牛乳・甘酢あえ・みかん

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・
サラダ・バナナ

ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味で苦手な子どもが多かったようです。

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。当時は安価だった鯨肉がよく使われていました。

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめんが導入されました。牛乳は、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

米飯が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。