

1がつのこんだて



日 にち	こんだてめい	からだ (体をつくる食品) しょうひん		からだ (体の調子を整える食品) しょうひん		(エネルギーになる食品) しょうひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1/12	あげパン(きなこあじ) ぎゅうにゅう かいそうサラダ キャベツのスープに	きなこ ウィンナー	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	ブロッコリー にんじん いんげん	だいこん とうもろこし キャベツ しめじ	パン さとう	あぶら
1/13	<しょうがつこんだて> くろまめごはん ぎゅうにゅう はまちのてりやき こうはくなます すましぞうに みかん	くろまめ はまち	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	だいこん はくさい しいたけ みかん	ごはん むぎ さとう もち	ごま
1/14	むぎごはん ぎゅうにゅう いりこ れんこんのはさみあげ アーモンドあえ みそおでん	うずらたまご さつまあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう いりこ こんぶ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん こんにやく れんこん たまねぎ	ごはん むぎ さとう もち パンこ かたくりこ	アーモンド あぶら
1/15	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのゆうあんやき きんぴらごぼう あさりのすましじる	さば あさり とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	ゆず ごぼう こんにやく たまねぎ	ごはん むぎ さとう	ごま あぶら
1/18	わかめごはん ぎゅうにゅう なっとうのかきあげ おかかあえ みぞれじる	なっとう たまご かつおぶし とりだんご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな ねぎ	たまねぎ キャベツ だいこん はくさい	ごはん むぎ さつまいも こむぎこ かたくりこ	あぶら
1/19	こくとうパン ぎゅうにゅう いかのバジルやき いろどりサラダ はくさいのクリームスープ	いか ベーコン	ぎゅうにゅう	バジル にんじん みずな パセリ	キャベツ きピーマン たまねぎ はくさい	こくとうパン こむぎこ	バター
1/20	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとだいたいのあげに こまつなとチーズののりじゃこあえ じゃがいものみそじる	ぶたにく だいたいの みそ	ぎゅうにゅう のり チーズ ちりめんじゃこ	にんじん こまつな ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ えのきたけ	ごはん むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	あぶら
1/21	むぎごはん ぎゅうにゅう さごしのマスタードやき ゆかりあえ ぶたじる	さごし ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん あかしそ ねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう	ごはん むぎ さつまいも	マヨネーズ

日 にち	こんだてめい	からだ (体をつくる食品) しょうひん		からだ (体の調子を整える食品) しょうひん		(エネルギーになる食品) しょうひん	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群
1/22	<こくさいこうりゅうこんだて> むぎごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン かんこくふうサラダ はるさめスープ	とりにく えび	ぎゅうにゅう のり	チンゲンサイ にんじん にら	たまねぎ キャベツ はくさい きくらげ	ごはん むぎ かたくりこ はるさめ	ごま あぶら
1/24	だいこんのカレーライス ぎゅうにゅう フレンチサラダ フルーツミックス	ぎゅうにく ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ だいこん キャベツ りんご もも パイン みかん	ごはん むぎ さとう	あぶら
1/25	<さかなまるごといっぴきこんだて> むぎごはん ぎゅうにゅう どんちっちあじのしおやき ごまマヨネーズあえ おつゆふのすましじる	あじ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	ごはん むぎ ふ	ごま マヨネーズ
1/26	セルフサンド しょうパン てりやきハンバーグ ぎゅうにゅう はなやさいサラダ ミネストローネ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく ベーコン だいたいの	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん トマト いんげん	たまねぎ カリフラワー キャベツ えだまめ	パン パンこ かたくりこ さとう じゃがいも きんときまめ しろいんげんまめ	
1/27	<やすぎこんだて> どじょうすくいどんぶり どじょうのからあげ たまごとじ ぎゅうにゅう ふくじんづけあえ ヨーグルト	たまご	ぎゅうにゅう どじょう ヨーグルト	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ しめじ キャベツ ふくじんづけ	ごはん むぎ こむぎこ かたくりこ	あぶら



がっこうきゅうしょく めいじ ねん やまがたけん
学校給食は、明治22年に山形県
 つるおかし しりつ ちゅういしょうがっこう ひんこんじど
の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児
 う たいしょう おこな
童を対象に行われたのがはじまりで
 どうじ こんだて しお
す。当時の献立は、「おにぎり、塩
 つけもの
ざけ、漬物」だったそうです。