

日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明
10	水	○	中華丼(ご飯) 焼き焼売(3コ) 大根サラダ	牛乳 焼売 豚肉 い か えび なたと	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 玉ねぎ 人 参 たけのこ 白菜 グリン ピース 大根 きゅうり	793	31.2	鏡開き (11日) 鏡開きとは、お正月の間に年神様にお 供えた鏡もちをお雑煮やおしるこなど にして食べ、1年の無病息災を願う行事 です。 鏡もちを刃物で切ることは 切腹を連想させるので、 縁起の良い末広がりを 意味する「開く」 という言葉を使って、 「鏡開き」と呼ぶように なったそうです。 
11	木	○	ご飯 さわらの西京みそだれ もち入り雑煮 ごぼうの甘辛炒め	牛乳 さわら みそ 鶏 肉 豚肉 大豆	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 もち ごま油 ごま	人参 大根 こんにやく 小松 菜 ごぼう	814	37.5	肉じゃが (16日) 家庭料理の代表的な煮物である肉じゃ がは、子どもたちにも人気のメニューで す。稲城市の給食の肉じゃがには、うま 味を出すためにさつま揚げボールを入 れるのが定番です。 
12	金	○	チキンカレー(麦ご飯) 枝豆とキャベツのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 小 麦粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 キャベツ パプリカ 枝豆	851	26.1	チンゲン菜 (19日) チンゲン菜は白菜の仲間、カルシウム や鉄、β-カロテンなどが豊富な緑黄色 野菜です。β-カロテンは、油と一緒にと ると吸収率がアップするので、油で炒め るのがおすすめです。 
15	月	○	ご飯 さばのおろしだれ 小松菜のみそ汁 卵の花	牛乳 さば 豆腐 み そ 鶏肉 おから	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	大根 玉ねぎ 小松菜 人参 こんにやく 干しいたけ 長 ねぎ	786	37.7	
16	火	○	ご飯 肉じゃが ほうれん草のごま和え	牛乳 豚肉 さつま揚 げ	米 米ぬか油 じゃが いも 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ こんにやく い んげん ほうれん草 緑豆も やし	739	29.7	
17	水	○	ご飯 ほっけの竜田揚げ にらたま汁 キャベツの甘酢和え	牛乳 ほっけ 豆腐 鶏卵 油揚げ	米 でん粉 米ぬか 油 砂糖	生姜 玉ねぎ 人参 なら キャベツ えのきたけ	758	32.3	
18	木	○	キャロット食パン 鶏肉のトマト煮 かにかまと大根のサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン かにかまぼこ	キャロットパン オ リーブ油 砂糖 米粉 米ぬか油	にんにく セロリ 玉ねぎ 人 参 ピーマン パプリカ トマ ト 大根 とうもろこし きゅう り	760	29.9	
19	金	○	ご飯 鶏肉のピリ辛だれ 中華風野菜スープ 豚肉とチンゲン菜炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 豚 肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 たけのこ きくらげ なら 長ねぎ チンゲン菜 緑豆も やし パプリカ	740	29.9	1月24日~30日は 全国学校給食週間です (24日) 
22	月	○	ご飯 ホキの甘酢だれ 白菜ワンタンスープ 海藻サラダ	牛乳 ホキ 豚肉 海 藻	米 でん粉 米ぬか 油 砂糖 ワンタンの 皮	にんにく 生姜 玉ねぎ 人 参 白菜 緑豆もやし とうも ろこし	734	28.4	
23	火	○	ココアパン(食パン) 冬野菜のスープ煮 いんげんソテー	牛乳 豚肉 ウイン ナー ベーコン	ココアパン 米ぬか 油 じゃがいも	セロリ 玉ねぎ 人参 キャベ ツ ブロッコリー いんげん とうもろこし	715	27.0	
24	水	○	柳川丼(ご飯) 小松菜のおかか和え	牛乳 豚肉 鶏卵 か つお節	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 ごぼう 干し しいたけ こんにやく いんげ ん 小松菜 キャベツ	729	31.2	ご飯給食 (26日) 現在の給食はご飯を主食とした献立が 多いですが、昭和後期くらいまではパン を主食とした献立でした。現在は、週3回 から週4回はご飯を中心とした献立にす ることが望ましいと言われてい ます。調理場では、白飯だけでなく混ぜご飯や丼 なども取り入れながら、皆さんに楽しんで もらえるようなご飯給食を提供できるよ うに工夫しています。 
25	木	○	菜飯 さけの塩焼き さつまいもの豚汁 大根と白菜の塩昆布和え	牛乳 さけ 豚肉 豆 腐 みそ 昆布	菜飯 米ぬか油 さつ まいも ごま ごま油	人参 こんにやく 干しい たけ ごぼう 長ねぎ 大根 白菜	741	37.1	
26	金	○	ご飯 焼き豆腐のみそそば煮 にらともやし炒め	牛乳 豚肉 みそ 豆 腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	生姜 にんにく 人参 玉ね ぎ たけのこ 長ねぎ いん げん ぶなしめじ 緑豆もや し なら	721	30.7	

第一調理場の炊飯設備(災害時用)を活用したご飯の提供について

Aグループ	稲城第一小学校、稲城第三小学校、稲城第四小学校、稲城第六小学校、 稲城第七小学校、南山小学校	令和6年1月15日(月)
Bグループ	稲城第二小学校、向陽台小学校、城山小学校、長峰小学校、若葉台小学校、 平尾小学校	令和6年1月16日(火)
Cグループ	稲城第一中学校、稲城第二中学校、稲城第三中学校、稲城第四中学校、 稲城第五中学校、稲城第六中学校	令和6年1月17日(水)



稲城市HP
「学校給食」ページ



©稲城市立学校給食共同調理場の「よてい献立表・給食だより」や
学校給食に関する情報はインターネット上でも見ることができます。
(左記QRコードを読み込みアクセスしてください。)

Instagram始めました!

稲城市の
学校給食【公式】




クックパッド
「稲城市学校給食の
キッチン」



日	曜日	牛乳	献立名	赤群 (血や肉をつくるもの)	黄群 (力や体温となるもの)	緑群 (体の調子をよくなるもの)	エネルギー [kcal]	たんぱく質 [g]	説明	
29	月	○	ご飯 くじらのケチャップソース 根菜汁 キャベツのおひたし	牛乳 くらみ 鶏肉	米 でん粉 米ぬか 油 砂糖	にんにく 生姜 大根 人参 ごぼう 長ねぎ キャベツ 小松菜	724	35.2	ご当地給食(和歌山県) くじらのケチャップソース (29日) 和歌山県にある太地町は、日本で本格的な捕鯨が始まった場所として知られています。くじらは今ではめずらしい食材ですが、昔は給食でもよく使われていた食材です。 	
30	火	○	ミルクパン(食パン) ほうれん草シチュー カラフルソテー でこぼん(柑橘)	牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	ミルクパン 米ぬか 油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ほうれん草 キャベツ とうもろこし パプリカ でこぼん	755	25.9		
31	水	○	ビビンバ(ご飯) トックとキムチのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖 トックごま油 ごま	生姜 白菜 えのきたけ キムチ 長ねぎ にんにく 人参 大豆もやし 緑豆もやし 小松菜	773	30.1	世界の料理(韓国) ビビンバ (31日) ビビンバは韓国料理の一つで、「ビビン」は「混ぜる」、「バ」は「ご飯」を意味します。ご飯の上に味付けした肉や野菜のナムルをのせて、唐辛子の入った調味料などとよく混ぜ合わせてから食べます。  	
							稲城市の平均値	758	31.2	
							学校給食摂取基準	830	27~41	

* 材料等の都合により変更になることがあります。
* 給食の持ち帰りはできません。
* 給食開始日、終了日、提供日は各学校・学年によって異なる場合があります。



1月24日~30日は
全国学校給食週間です

学校給食について知ろう!



学校で食べる給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方、地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための教材となるものです。このように、現在ではさまざまな教育的効果が期待される学校給食ですが、もともとは、おなかをすかせた子どもたちのために、学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。学校給食がたどった歩みを見てみましょう。

学校給食の始まり



日本の学校給食は、1889(明治22)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)にある大智寺というお寺の中に建てられた私立忠愛小学校で始まったとされています。大智寺のお坊さんが家々を回ってお経を唱え、いただいた米や野菜、お金を使って、貧しい家庭の子どもたちに食事を用意しました。その後、学校給食は、子どもたちの栄養を改善するための方法として国から奨励され、各地へ広まっていきましたが、戦争による食料不足の影響で実施できなくなってしまいました。

明治 22 年ごろ	大正 12 年ごろ	昭和 17 年ごろ
 おにぎり 塩ザケ 漬物	 五色ごはん 栄養みそ汁	 すいとんのみそ汁

支援物資による学校給食の再開

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態の悪化が心配されたことから、1946(昭和21)年に、アメリカのLARA(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受け、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は給食用物資の贈呈式が行われた12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、1950(昭和25)年度からは冬季休業と重ならない1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

昭和 22 年ごろ	昭和 27 年ごろ
 トマトシチュー ミルク(脱脂粉乳)	 コッペパン ミルク(脱脂粉乳) 鯨肉の竜田揚げ せん切りキャベツ ジャム

昭和25年に、アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、「パン・ミルク・おかず」の完全給食が始まりました。

学校給食は教育活動に

1954(昭和29)年に「学校給食法」が公布・施行され、学校給食は教育活動として実施されることになりました。それから、時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっていきました。

昭和 40 年ごろ	昭和 51 年ごろ
 ソフトめん ミートソース 牛乳 フライポテト 黄桃	 カレーライス 牛乳 塩もみ ゆで卵

昭和30年代後半には脱脂粉乳のミルクが牛乳へと切り替わり、コッペパン以外のパンやソフトめんなど、主食の種類が増えていきました。米飯が正式に導入されたのは昭和51年のことです。

現在の給食は?



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけではなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。



- ☆ 長期間給食を停止したいときは、お早めに学校にお申し出ください。停止のお申し出がない期間は給食費がかかります。
- ☆ 給食費は納期限までにお支払いください。2月分の学校給食費の口座振替は1月31日(水)です。給食費は法律に基づき、保護者の皆様に食材料費として公平にお支払いいただくものですので、未納がないようお願いいたします。毎回、指定口座の残高不足により振替が出来ない方が見受けられますので、必ず振替日の前日までに指定口座にご用意ください。
- ☆ 現在、前年度までの未納分について法的措置の手続きを順次開始しております(令和4年度は7件の申立てを行いました)。未納がある方は速やかに納入してください。
- ☆ 学級閉鎖時においては、食材をすでに発注しているため、給食費の減額対応ができません。ご了承ください。