

令和7年度1月献立表

2026年

埼玉県立大宮工業高等学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人あたり たんぱく質 脂質 食塩相当量
9 金	ホットドッグ	○	マカロニサラダ コンソメスープ②	★牛乳、★フランクフルト、★ベーコン	★コッペパン、★ソフトタイプマーガリン、★マカロニ・シェル、★マヨネーズ、三温糖、★油	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし(加熱冷凍)、玉葱、こまつな、えのきたけ	698 kcal 25.5 g 35.6 g 3.7 g
13 火	ご飯	○	ハムカツ グリーンサラダ 味噌汁(大根) ぜんざい	★牛乳、★油揚げ、★淡色みそ、★赤みそ、ゆで小豆	精白米、油、冷凍白玉、三温糖	キャベツ、ブロッコリー、とうもろこし(加熱冷凍)、だいこん、ねぎ	868 kcal 24.5 g 25.8 g 3.2 g
14 水	わかめご飯	○	こいわしフライ 春雨サラダ(ハム入り) かき玉汁	★牛乳、★ロースハム、★たまご	精白米、油、緑豆はるさめ、三温糖、★ごま油、かたくり粉	炊きこみわかめ、もやし、にんじん、きゅうり、こまつな、ねぎ	592 kcal 16.4 g 14.4 g 2.5 g
15 木	ご飯	○	マーボー豆腐 からし和え ワカメのみそ汁	★牛乳、★木綿豆腐、★豚ひき肉、★赤みそ、カットわかめ、★豆腐、★白みそ、★赤みそ	精白米、★油、三温糖、★ごま油、かたくり粉	ねぎ、にんじん、にら、たけのこ(水煮)、干し椎茸、こまつな、もやし	757 kcal 35.1 g 26.5 g 3.5 g
16 金	カレー南蛮	○	キャベツのシラス和え	★牛乳、★鶏肉胸、しらす干し	★うどん(冷凍)、★油、かたくり粉、★ごま(すり)	ねぎ、玉葱、にんじん、キャベツ、ほうれんそう(冷凍)	539 kcal 26.4 g 15.5 g 5.0 g
19 月	ご飯	○	赤魚の煮つけ きんぴら 味噌汁(もやし)	★牛乳、あかうお、★さつま揚げ、★油揚げ、カットわかめ、★淡色みそ、★赤みそ	精白米、三温糖、つきこんにゃく、★ごま油	しょうが、にんじん、ごぼう、もやし	680 kcal 29.2 g 15.0 g 2.8 g
20 火	きつねご飯	○	キャベツともやしのごま風味 豚汁	★牛乳、★油揚げ、しらす干し、★豚小間、★白みそ、★赤みそ	精白米、三温糖、★ごま油、★ごま(すり)、さといも(冷凍)、つきこんにゃく	ごぼう(冷凍)、にんじん、キャベツ、もやし、ごぼう、ねぎ	700 kcal 28.5 g 19.8 g 2.4 g
21 水	みそラーメン	○	ちくわの磯部揚げ こふきいも	★牛乳、★豚ひき肉、★焼き竹輪、あおのり	★中華めん(冷凍)、★薄力粉、★油、じゃがいも	もやし、にんじん、ねぎ、チンゲンツアイ、とうもろこし(加熱冷凍)	769 kcal 36.6 g 26.7 g 5.9 g
23 金	チキンカレーライス	○	花野菜サラダ	★牛乳、★鶏肉モモ	精白米、じゃがいも、★油	にんじん、玉葱、★福神漬、ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー、とうもろこし(冷凍)	769 kcal 25.9 g 24.6 g 3.7 g
26 月	しゃくし菜炒飯	○	焼売 ゴボウのサラダ わかめスープ	★牛乳、★豚モモ、液卵、★ロースハム、カットわかめ	★油、★ごま油、★ごま(すり)、マヨネーズ	にんじん、ねぎ、干し椎茸、ごぼう(冷凍)、だいこん、スイートコーン(カーネル、冷凍)	777 kcal 29.4 g 25.2 g 3.9 g
27 火	ご飯	○	アジフライ 切干大根の煮物 キャベツ味噌汁	★牛乳、あじフライ、さつま揚げ、★冷凍カット油揚げ、カットわかめ、★淡色みそ、★赤みそ	精白米、★油、★ごま油、三温糖	切干しだいこん、さいいんげん、にんじん、干し椎茸、キャベツ	724 kcal 30.5 g 22.1 g 2.8 g
28 水	ご飯	○	ノリ佃煮 炒り鶏 なめこのみそ汁	★牛乳、★つくだ煮、★鶏肉モモ、★木綿豆腐、★赤みそ	精白米、三温糖、型抜きこんにゃく、★油	たけのこ(水煮)、にんじん、ごぼう、れんこん、さやえんどう、なめこ	674 kcal 25.9 g 18.1 g 3.2 g
29 木	ご飯	○	回鍋肉 線切たくあん 味噌汁(えのき)	★牛乳、★豚モモ、★赤みそ、★淡色みそ、★油揚げ、カットわかめ	精白米、★油、三温糖、かたくり粉	キャベツ、玉葱、青ピーマン、にんじん、たくあん、りょうとうもやし	670 kcal 28.9 g 18.7 g 3.2 g
30 金	揚げパン(キャラメル味)	○	星形ハンバーグ 小松菜のあえもの コンソメスープ 果物(りんご)	★牛乳、ハンバーグ	★コッペパン、★油、ミルメーク(特製)、★ごま(いり)	こまつな(冷凍)、もやし、キャベツ、にんじん、ほんしめじ、とうもろこし(加熱冷凍)、★りんご	661 kcal 24.8 g 24.4 g 3.6 g

※アレルギー食品には記号を表示しています

学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したのが始まりとされています。この学校は大誓寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが家々を回ってお経を唱え、いただいたお金や食べ物を使って食事を用意していました。大正12(1923)年には、子どもたちの栄養状態を改善するための方法として、学校給食が国から奨励されるなど、各地へ広がりましたが、戦争による食料不足で中止せざるを得なくなってしまいました。

おにぎり
焼き魚
漬物
(明治22年ごろ)

五色ごはん
茶葉みそ汁
(大正12年ごろ)



支援物資による学校給食の再開

戦後、子どもたちの栄養状態の悪化を心配する声が高まり、昭和21(1946)年12月24日にI.A.R.A.(アジア救援公認団体)から給食用物資の寄贈を受けて、翌1月に学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としていましたが、その後、冬休みと重ならない1月24日からの1週間を「全国学校給食週間」とすることになりました。

ミルク
トマトシチュー
(昭和22年ごろ)

コッペパン・ミルク
クシラの電田揚げ
せん切りキャベツ
(昭和25~30年ごろ)

