



1月の献立表



神奈川県立鎌倉支援学校

日	献立	牛乳	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	主食	牛乳	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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
11 木	 神奈川産品デー ハヤシライス 小松菜のスープ みかん	○	豚肉 豚肉	米,麦,油,じゃがいも	玉葱,人参,トマト缶,マッシュルーム 小松菜、玉葱、人参、じゃがいも、コーン みかん	718 kcal 28.6 g 18.4 g 2.6 g	29 月	ご飯 とりすき風煮 大根のみそ汁	○	鶏肉,焼き豆腐 油揚げ,わかめ,みそ	米,麦 しらたき,三温糖	人参,白菜,長葱,えのきたけ,ほうれん草 人参,大根	673 kcal 33.1 g 18.2 g 2.7 g
12 金	ご飯 家常豆腐 ワントンスープ	○	生揚げ,豚肉	米,麦 油,三温糖,ごま油,片栗粉 ワントン	玉葱,人参,ピーマン,筍,さくらげ 人参,チンゲン菜,長葱	705 kcal 30.0 g 21.7 g 1.8 g	30 火	きのこスパゲティ ミネストローネ 日向夏ゼリー	○	鶏肉,ベーコン いんげんまめ	スパゲティ,油,オリーブ油 じゃがいも 日向夏ゼリー	玉葱,生椎茸,しめじ,マッシュルーム,えのきたけ,小松菜 玉葱、人参,キャベツ,セロリ,トマト缶,パセリ	650 kcal 30.5 g 17.6 g 2.7 g
15 月	ご飯 五目松風焼き 雑煮	○	鶏ひき肉,みそ 鶏肉,なると	米,麦 三温糖,片栗粉,パン粉,ごま,油 さといも,トック	人参,生椎茸,れんこん,長葱 長葱,人参,大根,ほうれん草	662 kcal 31.3 g 15.8 g 1.9 g	31 水	ご飯 鶏肉のから揚げ 切り干し大根の炒り煮 きのこのみそ汁	飲む ヨー グル ト	鶏肉 油揚げ みそ	米,麦 片栗粉,薄力粉,油 三温糖,ごま油	にんにく,しょうが, 切干大根,人参,干し椎茸,いんげん 生しいたけ,しめじ,えのきたけ,葉葱	772 kcal 33.4 g 17.8 g 2.4 g
16 火	七草うどん がんとどきと野菜のうま煮 りんごゼリー	○	鶏肉,油揚げ,かまぼこ がんとどき,鶏肉, りんごゼリー	ゆでめん,片栗粉 三温糖,里芋,油 りんごゼリー	人参,大根,小松菜,かぶ,長葱,根みつば 人参,筍,いんげん	812 kcal 36.7 g 21.9 g 2.4 g							
17 水	食パン サーモンチャウダー 花野菜サラダ メープルマーガリン	○	鮭,ベーコン,豆乳	食パン じゃがいも,油,バター,米粉, メープルマーガリン	玉葱,人参,パセリ,しめじ,グリーンピース ブロッコリー,カリフラワー,人参,コーン	698 kcal 31.4 g 28.7 g 2.1 g							
18 木	ご飯 魚の照り焼き 白菜のごま和え いなか汁	○	まさば 鶏肉	米,麦 三温糖,片栗粉,ごま油,ごま じゃがいも,こんにゃく,油	白菜,人参,えのきたけ ごぼう,長葱,まいたけ	694 kcal 33.5 g 25.5 g 1.6 g							
19 金	ひじきご飯 肉じゃが 小松菜のみそ汁	○	油揚げ,ひじき 豚肉 みそ	米,麦,ごま, 油,しやががいも,こんにゃく,三温 糖 さといも	人参,玉ねぎ,いんげん 小松菜,長葱,えのきたけ	716 kcal 31.1 g 19.9 g 2.5 g							
22 月	ターメリックライス ビーフストロガノフ 野菜スープ	○	牛肉,生クリーム ウインナー	米,オリーブ油	玉ねぎ,人参,ピーツ,しめじ,マッシュルーム, 玉葱、キャベツ,人参、ほうれん草	677 kcal 27.3 g 22.6 g 2.2 g							
23 火	サンドパン かじきのオーロラスース焼き ゆで野菜 キャベツとベーコンのスープ	○	めかじき、おから, ベーコン	サンドパン 薄力粉,油	ブロッコリー,カリフラワー キャベツ,大根、小松菜	712 kcal 33.8 g 35.0 g 3.0 g							
24 水	高菜チャーハン チンゲン菜のスープ 白桃缶	○	豚肉 ロースハム	米,油,ごま,ごま油 春雨	玉葱,人参,たかな漬,長葱 玉葱,ちんげん菜,もやし 白桃	703 kcal 28.8 g 20.6 g 2.4 g							
25 木	ご飯 八宝菜 わかめスープ	○	豚肉,かまぼこ わかめ	米,麦 油,片栗粉 ごま油,ごま	人参,キャベツ,玉葱,もやし,筍,干椎茸,しょうが 人参,長ねぎ	622 kcal 27.0 g 17.0 g 2.3 g							
26 金	みそラーメン 大学芋 ラフランスゼリー	○	豚肉,みそ	ラーメン 油,さつまいも,上白糖,ごま ラフランスゼリー	にんにく,しょうが,もやし,玉葱,人参,白菜,にら,椎茸	822 kcal 29.3 g 18.2 g 2.9 g							

昭和 22 年ごろ

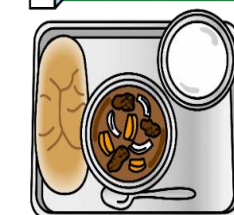


トマトシチュー・ミルク



LARA 物資の脱脂粉
乳や缶詰を使って、給
食が作られました。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。

昭和 25 年ごろ



コッパン・ミルク・
カレーシチュー

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。おかずには、当時
は安価だったクジラ肉
やちくわがよく使われ
ていました。

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

パン以外の主食とし
て、昭和 38 年ごろか
らソフトめん（ソフト
スパゲッティ式めん）
が導入されました。牛
乳は、昭和 33 年から
一部地域で供給され、
昭和 39 年に本格的な
供給が始まりました。

今の給食は？

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。

昭和 51 年ごろ



カレーライス・牛乳・
サラダ・バナナ

昭和 51 年に米飯（ご
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。