令和元年度

1月分　学校給食献立表

光市立学校給食センター（TEL　0833-72-0050）

光市子どもの食育キャッチフレーズ　みんなで「早寝　早起き　朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

毎月19日は『食育の日』です
食生活について考える日にしましょう

日（曜）	献立名	赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	調味料	エネルギー 小学校kcal／中学校kcal 家庭でとりたい食品
8（水）	わかめ麦ごはん　牛乳	わかめ、ぎゅうにゅう		こめ、むぎ、さとう	しお	667／806
	ぶりの照り焼き	ぶり		さとう、みずあめ	しょうゆ、トマトピューレー、みりん	
	紅白なます		だいこん、にんじん	さとう、ごま	しお、す、しょうゆ	果物
	七草すいとん　黒豆	とりにく、あぶらあげ、くろだいず	せり、かぶ、だいこん、にんじん、はくさい	すいとん、さとう	しょうゆ、しお、さけ、みりん、けずりぶし、だしこんぶ	
	8日（水）はお正月の行事食にちなんだ献立です。出世魚のぶりを使った「ぶりの照り焼き」や、春の七草のうち、せり・すずな（かぶ）・すずしろ（大根）を使った「七草すいとん」があります。					
9（木）	小ココア揚げパン			パン、あぶら、ココア、さとう	しお	638／818
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	ブロッコリーのアーモンドサラダ		ブロッコリー、キャベツ、にんじん	アーモンド、さとう、あぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう	海そう
	ミートボールのトマト煮　パインアップル	ミートボール、だいず	たまねぎ、にんじん、しめじ、とうもろこし、トマト、パインアップル	じゃがいも、あぶら、さとう	トマトピューレー、ケチャップ、チキンスープ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう	
10（金）	減ごはん　高菜ふりかけ	かつおぶし	たかなづけ、にんじん	こめ、ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん、さけ、しお	669／819
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	いわしの梅煮	いわし	うめぼし、しそ	さとう、でんぷん	しょうゆ、みりん、しお	豆
	力うどん	とりにく、かまぼこ、あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ほししいたけ	うどん、しらたまもち	しょうゆ、しお、さけ、けずりぶし、だしこんぶ	
14（火）	ナン　牛乳	ぎゅうにゅう		ナン		603／809
	キーマカレー	ぎゅうにく、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、グリンピース、にんにく、しょうが	じゃがいも、あぶら	カレールウ、ケチャップ、チキンスープ、ウスターソース、ワイン、コンソメ、しお、こしょう	
	ウインナー（小学1本、中学2本）	ぶたにく	たまねぎ、にんにく	さとう	しお、こしょう	乳製品
	海そうサラダ	わかめ、こんぶ、くきわかめ、すぎのり、ふのり	キャベツ、とうもろこし、にんじん	あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	
15（水）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		720／937
	ししゃもフリッター（小学1尾、中学2尾）	ししゃも		こむぎこ、でんぷん、あぶら	しお	
	かぶとじゃこの炒め物	しらすぼし	かぶ、キャベツ、にんじん	ごま、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、わふうだし、しお、こしょう	肉
	じゃがいものみそ汁　あんこプリン	とうふ、わかめ、みそ、あんこプリン	たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも	だしいりこ	
	「かぶとじゃこの炒め物」は、光市の「光の恵みいただきます事業」でレシピを紹介されている料理です。ご家庭でもぜひ作ってみてください。					
16（木）	ツナドッグ（コッペパン、ツナソテー）	まぐろみずに	たまねぎ、とうもろこし	パン、あぶら、こむぎこ、さとう	カレーこ、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース	591／780
	牛乳　コーヒーミルメーク	ぎゅうにゅう		コーヒーミルメーク		
	コールスロー		キャベツ、にんじん、ブロッコリー	マヨネーズ（卵抜き）、さとう	しょうゆ、す、しお、こしょう	いも
	コンソメスープ	ベーコン	たまねぎ、こまつな、にんじん、もやし、しめじ		チキンスープ、しょうゆ、ワイン、コンソメ、しお、こしょう	
	17日（金）～23日（木）は「地場産給食週間」です。光市産や山口県産の食材を多く取り入れています。					
17（金）	ごはん　のり佃煮			こめ、のりつくだに		640／770
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	きんぴられんこん	ぶたにく、だいず	れんこん、にんじん	こんにゃく、ごま、ごまあぶら、さとう	わふうだし、しょうゆ、さけ、いちみとうがらし	卵
	つみれ汁　みかん	あじつみれ、なまあげ	にんじん、だいこん、ねぎ、みかん		しょうゆ、さけ、みりん、しお、けずりぶし、だしこんぶ	
	17日（金）は「山口・光の恵み食べちゃろ！給食」です。みかんは、光市の室積でとれたものを予定しています。しっかり味わっていただきましょう。					
20（月）	ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		687／845
	赤えびの唐揚げ	あかえび		でんぷん、こむぎこ、さとう、あぶら	しょうゆ、しお	
	白菜の和え物		はくさい、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ、しお	果物
	大平	とりにく、こおりどうふ、なまあげ	にんじん、れんこん、ほししいたけ、さやいんげん	さといも、こんにゃく、さとう、あぶら	しょうゆ、さけ、みりん、しお、けずりぶし、だしこんぶ	
21（火）	コッペパン　ブルーベリージャム　牛乳	ぎゅうにゅう		パン、ブルーベリージャム		663／861
	チキンオムレツ	たまご、とりにく		あぶら、さとう、でんぷん	ケチャップ、す、しお、チキンスープ	
	大根サラダ		だいこん、にんじん、ほうれんそう	さとう、あぶら	す、しょうゆ、しお、こしょう	豆製品
	野菜スープ　小野茶ムース	ベーコン	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ	おのちゃムース	しょうゆ、チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう	

1月の行事食

1月には、これから始まる1年を無事に過ごせるようにと願いを込めた、行事や行事食がたくさんあります。日本や地域、家庭に伝わる食文化を大切に受け継いでいきたいですね。

材料の都合により、献立を変更することがあります。
食物アレルギーのある方に対応するために、原材料配合表等を記載した詳細献立表を各学校に配布しています。
ご希望の方は各学校にお申し出ください。

学校給食センター ホームページ　　学校給食センター Facebook

正月

お雑煮　おせち料理

〈おせち料理に込められた意味や願い〉

- きんとん…財産に恵まれるように
- 黒豆……マメ（健康）に暮らせるように
- 昆布巻き…「よろこぶ」の語呂合わせ
- 田作り……豊作になるように
- エビ……長生きするように
- 数の子……子宝に恵まれるように

人日の節句(1/7)　鏡開き(1/11)　小正月(1/15)

七草がゆ

お汁粉 など

小豆がゆ

日（曜）	献立名	食品名 赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	調味料	エネルギー 小学校 kcal、中学校 kcal 家庭でとりたい食品
22（水）	ごはん	ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		652
		さばの生姜煮	さば	しょうが	さとう	しょうゆ、みりん	867
		ほうれんそうの磯香和え	のり	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん	さとう	しょうゆ	いも
		豆腐のみそ汁　（中学）おからケーキ	とうふ、あぶらあげ、わかめ、みそ（中学）おからケーキ	はくさい、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ		だしいりこ	
		22日（水）は「山口・光の恵み食べちゃろ!給食」です。地元でとれた食材のおいしさをしっかりと味わいましょう。					
23（木）	小コッペパン	小コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		741
		*はなっこりーのクリームスパゲッティ	とりにく、ぎゅうにゅう	たまねぎ、はなっこりー、はくさい、にんじん	スパゲッティ、あぶら	ベシャメルソース、ワイン、チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう	904
		鹿野高原豚ロースかつ	ぶたにく		でんぷん、パンこ、こむぎこ、あぶら	しお、こしょう	魚
	*乳除去食	ひじきサラダ	ひじき、ハム	キャベツ、ほうれんそう、にんじん	さとう、あぶら	しょうゆ、す、しお、こしょう	
		24日（金）～30日（木）は「全国学校給食週間」です。防災給食や昔の給食、世界の料理など様々な給食が登場します。					
24（金）	炊き出し雑炊	炊き出し雑炊　牛乳	とりにく、かまぼこ、ぎゅうにゅう	にんじん、はくさい、ねぎ、ほししいたけ	こめ	さけ、みりん、しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ	594
		あじの天ぷら	あじ		こむぎこ、でんぷん、あぶら、こめこ	しお、こしょう	781
		切干しだいこんと豚肉の炒め物	ぶたにく	きりぼしだいこん、にんじん、さやいんげん	あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん けずりぶし、だしこんぶ	乳製品
		フルーツミックス（小学）ビスケット（3袋）（中学）乾パン		みかん、もも、パインアップル	さとう、ナタデココ、（小学）ビスケット（中学）かんパン		
		24日（金）は防災給食です。炊き出し雑炊や、長期間保存できる食材を使ったメニューがあります。また、小学校にはビスケット、中学校には乾パンがあります。しっかり噛んでいただきましょう。					
27（月）	麦ごはん	麦ごはん　（中学）納豆　牛乳	（中学）なっとう　ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		616
		さけの塩焼き	さけ			しお	785
		たくあんのごま炒め	しらすぼし	たくあん、だいこん	ごま、ごまあぶら	しょうゆ、みりん	緑黄色野菜
		里芋のみそ汁	なまあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ	さといも	だしいりこ	
		27日（月）は昔の給食です。学校給食の始まりは、明治22年に山形県の小学校で提供された「おにぎり」、「焼き魚」、「漬物」とされています。					
28（火）	コッペパン	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		697
		スコッチエッグ	とりにく、たまご	たまねぎ、にんじん	パンこ、でんぷん、こむぎこ、あぶら	みりん、しお、こしょう	894
		ささみのごまサラダ	とりにく	キャベツ、もやし、にんじん	ごま、ごまあぶら、さとう	しお、す、しょうゆ	豆
		トマトシチュー	ぶたにく	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、にんにく、しょうが、トマト	じゃがいも、あぶら	トマトピューレー、ケチャップ、ハヤシルウ ウスターソース、コンソメ、しお、こしょう	
		28日（火）は昔の給食です。昭和22年から、外国の支援物資などにより、「トマトシチュー」や、「脱脂粉乳」が提供されました。					
29（水）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		695
		くじらのオーロラソースがらめ	くじら	たまねぎ、しょうが、にんにく	みずあめ、さとう、でんぷん、あぶら、マヨネーズ（卵抜き）	しょうゆ、みりん、しお、す、とうがらし こしょう、ケチャップ、ウスターソース	856
		はなっこりーのおひたし		はなっこりー、ほうれんそう、にんじん、もやし	さとう	しょうゆ、けずりぶし、だしこんぶ	小魚
		豚肉と生揚げの煮物	ぶたにく、なまあげ	だいこん、れんこん、たまねぎ、にんじん さやいんげん、ほししいたけ、しょうが	こんにゃく、あぶら、さとう	さけ、みりん、しお、しょうゆ けずりぶし、だしこんぶ	
		29日（水）はくじらの肉を使った「くじらのオーロラソースがらめ」があります。日本では、令和元年7月から商業捕鯨が再開されました。					
30（木）	ライ麦パン	ライ麦パン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン、ライむぎ		698
		白身魚フライ	ホキ		パンこ、こむぎこ、でんぷん、あぶら	しお	918
		*アルペンマカロニ	チーズ	パセリ	じゃがいも、マカロニ	コンソメ、しお、こしょう	たまご 卵
		ベルナープラッテ	ウインナー、とりにく	たまねぎ、キャベツ、かぶ、にんじん、ブロッコリー		チキンスープ、コンソメ、しょうゆ、しお、こしょう	
	*乳除去食	30日（木）は、1月9日（木）～22日（水）までユースオリンピックが開催される「スイス」にちなんだ献立です。「アルペンマカロニ」は、ゆでたじゃがいもとマカロニをチーズと和えた料理です。					
31（金）	麦ごはん	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		682
		チャプチェ	ぎゅうにく	たまねぎ、にんじん、にら、ほししいたけ、にんにく	はるさめ、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、オイスターソース しお、こしょう	828
		韓国風肉じゃが	とりにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しろねぎ、にんにく	じゃがいも、ごまあぶら、さとう、ごま	しょうゆ、さけ、コチュジャン、しお	海そう
		りんご		りんご			

1月24日～30日は全国学校給食週間です！

学校給食のあゆみ

学校給食は、明治２２（１８８９）年に山形県の小学校で、貧しい子どもたちのために昼食を提供したのが始まりとされています。その後、戦争のため中断されましたが、戦後の子どもたちの栄養不足を改善するため、外国の支援団体などから届けられた脱脂粉乳や小麦粉、缶詰などを使った給食が昭和２２（１９４７）年から再開されました。

学校給食週間では、給食の歴史を振り返りながら、みんなの健康を守り、心を豊かにする学校給食の役割をあらためて考えてみる機会にしてみましょう。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年（1889年）

［おにぎり、焼き魚、漬物］

日本の学校給食の始まり

昭和22年（1947年）

［ミルク（脱脂粉乳）、トマトシチュー］

支援物資による給食の再開

昭和25年（1950年）

［コッペパン、ミルク（脱脂粉乳）、カレーシチュー］

完全給食（パン・ミルク・おかず）の開始

昭和40年（1965年）

［ソフトめんミートソース、牛乳、フレンチサラダ］

脱脂粉乳から牛乳へ切り替え

昭和51年（1976年）

［カレーライス、牛乳、塩もみ、ゆで卵］

米飯給食が正式に導入