



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)

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

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～

Table with columns for Date (日), Meal Name (献立), Energy (エネルギー), and ingredients. Rows include 11th (麦ごはん), 12th (麦ごはん), 13th (小キャラメル揚げパン), 14th (麦ごはん), 17th (減ごはん), 18th (コッペパン), 19th (ごはん), and 20th (コッペパン).

知っていますか？1月の行事食！

正月...おせち料理. Includes illustrations of various osechi dishes like 田作り, 黒豆, きんとん, 伊達巻, エビ, etc.

人日の節句(1/7)...七草がゆ. Includes an illustration of a bowl of seven-weed porridge.

鏡開き(1/11)...お汁粉. Includes an illustration of a bowl of mochi soup.

小正月(1/15)...小豆がゆ. Includes an illustration of a bowl of adzuki bean porridge.

二十日正月(1/20)...あら炊きなど. Includes an illustration of a bowl of arakaki.

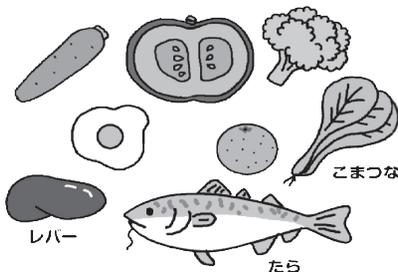
日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

日 (曜)	献立名	食品名				エネルギー kcal 中学校 家庭でとりたい食品
		赤 おもに体をつくる もとなる食品	緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	黄 おもにエネルギーの もとなる食品	調味料	
21 (金)	とりにく、たまご、とうふ 牛乳 のりのみそ汁 みかん	とりにく、たまご、とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ、のり、みそ みかん	にんじん、ねぎ ほしいたけ、はくさい、にんじん、ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう じゃがいも みかん	しお、さけ、しょうゆ、わふうだし だしiriこ	640 778 小魚
24日(月)～30日(日)は、「全国学校給食週間」です。学校給食の大切さについて改めて考えてみましょう。						
24 (月)	麦ごはん 牛乳 いか天ぷら 糸昆布の煮物 せんべい汁	ぎゅうにゅう いか こんぶ、ひらてん とりにく、あぶらあげ	にんじん、さやいんげん	こめ、むぎ こむぎこ、でんぶん、あぶら ごま、ごまあぶら、さとう こむぎこ、しらたき	しお しょうゆ、さけ、わふうだし しょうゆ、しお、さけ だしこんぶ、けずりずし	644 772 たまご 卵
24日(月)は青森県の郷土料理で、南部せんべいが入った「せんべい汁」です。						
25 (火)	フルーツホイップサンド(コッペパン *フルーツホイップ和え) 牛乳 鶏肉のガーリック焼き ジュリアンスープ	ホイップクリーム ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	みかん、パインアップル、もも にんにく たまねぎ、にんじん、だいこん、もやし、パセリ	パン、さとう みずあめ、さとう じゃがいも	しお、こしょう、しょうゆ、みりん、す しょうゆ、チキンスープ、ワイン コンソメ、しお、こしょう	653 869 緑黄色野菜
25日(火)は、コッペパンにフルーツホイップ和えをはさんで食べましょう。「ジュリアンスープ」はフランスの家庭料理で、せん切りにした野菜のスープです。						
26 (水)	わかめ麦ごはん 牛乳 ぎよろつけ いとこ煮 大平	わかめ、ぎゅうにゅう たら あずき とりにく、こおりとうふ、なまあげ	たまねぎ にんじん、ごぼう、れんこん、ほしいたけ、さやいんげん	こめ、むぎ、さとう パンこ、でんぶん、さとう、あぶら しらたまもち、さとう さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	しお しお しお みりん、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりずし	699 908 しじつ 種実
26日(水)は山口県の郷土料理で、瀬戸内地方の汁気のない「いとこ煮」、れんこん、さといもなどが入った汁の多い煮物「大平」がです。						
27 (木)	コッペパン 牛乳 くじらの竜田揚げ マカロニあべかわ カレーシチュー	ぎゅうにゅう くじら きなこ とりにく、とうにゅう	たまねぎ、しょうが、にんにく たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリーンピース	パン みずあめ、さとう、でんぶん、あぶら マカロニ、さとう じゃがいも	みりん、しお、す、しょうゆ しお カレー、ケチャップ コンソメ、しお、こしょう	677 903 くだもの 果物
27日(木)は「昔の給食」で、昭和30年代頃に登場していた給食です。						
28 (金)	麦ごはん 牛乳 さけの塩焼き 三色和え すいとん汁	ぎゅうにゅう さけ とりにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	たくあん、キャベツ、ほうれんそう だいこん、にんじん、ねぎ	こめ、むぎ さとう、ごま こむぎこ	しお しょうゆ しお、だしiriこ	627 771 いも
28日(金)は「昔の給食」です。明治22年山形県の小学校で、弁当を持ってこれない児童のために昼食を提供したのが学校給食の始まりといわれています。						
31 (月)	麦ごはん 牛乳 麻婆れんこん ビーフン汁 豆乳プリン	ぎゅうにゅう ぶたにく、みそ とうふ、とりにく	れんこん、えのきたけ、しろねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ほしいたけ	こめ、むぎ ごまあぶら、でんぶん ビーフン とうにゅうプリン	しょうゆ、ちゅうかだし、ウバシジャン しょうゆ、ちゅうかだし さけ、しお、こしょう	644 770 かい 海そう

# ACEとDで冬を元気に!

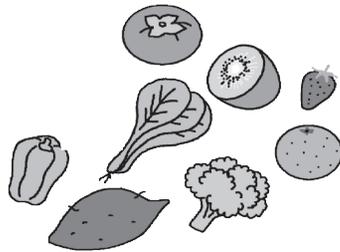
冬を健康に過ごすため、食事では体調を整えるビタミンをしっかりととりましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミンA・C・E、冬に不足しがちなビタミンDは意識してとりたい栄養素です。これらのビタミンは、冬に美味しい食べ物にたくさん含まれています。

## ビタミンA(カロテン)



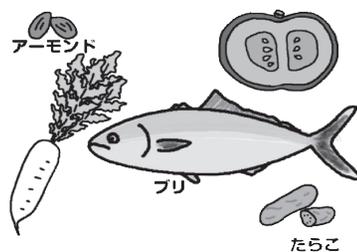
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬に  
おいしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、  
またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

## ビタミンC



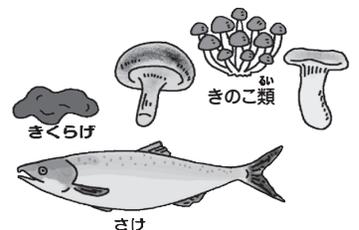
寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいた  
わります。果物だけでなく、野菜やいもにも多く  
含まれています。

## ビタミンE



血液の流れをよくし、体の「サビ」つきを防ぎます。  
油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローション  
などにも使われているビタミンです。

## ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで体の中で  
つくられる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から  
意識してとる必要があります。

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、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。  
食材に関するお問い合わせは、学校給食センターへご連絡ください。

学校給食センター  
ホームページ



学校給食センター  
Facebook

