令和6年度 1月分 学校給食献立表

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～

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

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
8（水）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		650 / 767
	さばの塩焼き	さば			しお	
	紅白なます		だいこん、にんじん	さとう	しお、す、しょうゆ	豆
	白玉雑煮	とりにく、あぶらあげ	はくさい、かぶ、にんじん、ほうれんそう	しらたまもち、さといも	さけ、みりん、しお、しょうゆ、だしこんぶ、けずりぶし	
	8日（水）はお正月にちなんだ行事食です。給食には、新年をお祝いして紅白のめでたい色の「紅白なます」と正月料理の「白玉雑煮」が出ます。					
9（木）	麦ごはん			こめ、むぎ		599 / 738
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	チャプチェ	とりにく	たまねぎ、にんじん、もやし、しいたけ	はるさめ、あぶら、さとう	しょうゆ、オイスターソース、さけ、しお、こしょう	豆製品
	韓国風肉じゃが	ぶたにく、ちくわ	たまねぎ、にんじん、しろねぎ、さやいんげん、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	
10（金）	レンズ豆のカレーライス（麦ごはん、レンズ豆のカレー）	とりにく、レンズまめ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、しょうが、りんご	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも	カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、ワイン	622 / 755
	牛乳	ぎゅうにゅう				
	海そうサラダ	しらすぼし、くきわかめ、わかめ、とさか、こんぶ	キャベツ、こまつな、にんじん	さとう、あぶら	しお、す、しょうゆ	卵
	バナナチップ		バナナ	あぶら、さとう		
14（火）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		620 / 735
	いわしの梅煮	いわし	うめぼし	でんぷん、さとう	しょうゆ、しお	
	くきわかめ和え	わかめ	キャベツ、にんじん、もやし	さとう、みずあめ、ごま	しょうゆ	果物
	鶏じゃが	とりにく、なまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、こんにゃく、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	
	15日（水）～21日（火）は、「山口・光のめぐみ食べちゃろ!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。地元の恵みに感謝して味わっていただきましょう。					
15（水）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		672 / 831
	豚肉の甘がらめ	ぶたにく		でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、みりん、さけ	
	大根のゆずきち和え		だいこん、もやし、ほうれんそう	さとう	しょうゆ、しお、ゆずきちかじゅう	乳製品
	さつま汁	とりにく、なまあげ、みそ	はくさい、にんじん、ねぎ	さつまいも、こんにゃく	さけ、だしいりこ	
16（木）	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		546 / 745
	ウインナー	ポークウインナー				
	山口野菜のカラフルサラダ		だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん	イタリアンドレッシング		きのこ
	さつまいもの豆乳スープ	とりにく、とうにゅう	はくさい、たまねぎ、にんじん、さやいんげん	さつまいも	チキンスープ、コンソメ、しお、こしょう	
17（金）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		627 / 762
	豚みそひじき	ひじき、ぶたにく、みそ	にんじん、ねぎ	さとう、あぶら	しょうゆ、さけ	
	けんちょう	とりにく、とうふ、ひらてん	にんじん、だいこん、しいたけ、ねぎ	こんにゃく、さといも、あぶら、さとう	みりん、さけ、しょうゆ、しお、だしこんぶ、けずりぶし	種実
	みかん		みかん			
20（月）	減ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		657 / 809
	小松菜のそぼろふりかけ	とりにく	こまつな、にんじん	あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	
	五目うどん	とりにく、あぶらあげ	にんじん、はくさい、しいたけ、ねぎ	うどん	しょうゆ、さけ、しお、だしこんぶ、けずりぶし	海そう
	あじあじれんこん	あじ	れんこん	でんぷん、あぶら、さとう	みりん、しょうゆ、さけ	
21（火）	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		572 / 760
	ぽんかんジャム			ぽんかんジャム		
	ひき肉とれんこんのケチャップ炒め	ぶたにく	れんこん、たまねぎ、にんじん、トマト	さとう	カレーこ、しお、こしょう、ウスターソース、ケチャップ	小魚
	ミートボールと野菜のスープ	とりにく、ぶたにく、だいず	だいこん、たまねぎ、にんじん、ねぎ	じゃがいも、あぶら、パンこ、さとう、でんぷん	チキンスープ、しお、コンソメ、しょうゆ、こしょう	

春の七草を知っていますか？

1月7日の「人日の節句」に、刻んだ七草をおかゆに入れて食べ、無病息災を願います。正月料理で疲れた胃腸を労わる意味もあります。

春の七草

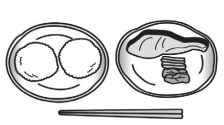
日（曜）	献立名	食品名 赤 おもに体をつくるもとになる食品	緑 おもに体の調子を整えるもとになる食品	黄 おもにエネルギーのもとになる食品	調味料	エネルギー 小学校 kcal、中学校 kcal 家庭でとりたい食品
22（水）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		598
	かぼちゃ焼売（2個）	たら、とうふ、だいずこ	かぼちゃ、しょうが	こむぎこ、さとう、ショートニング あぶら、でんぷん	みりん、しょうゆ、しお	721
	もやしのナムル	とりにく、かんてん	たまねぎ、もやし、こまつな	さとう、あぶら	やさいエキス、マイタケエキス しょうゆ、す、しお	果物
	麻婆大根	とうふ、ぎゅうにく、ぶたにく、みそ	だいこん、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	ごまあぶら、でんぷん	オイスターソース、しょうゆ ちゅうかだし、みりん	
23（木）	黒糖パン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン、くろざとう		612
	オムレツ	たまご		でんぷん、さとう、あぶら	しょうゆ、しお、かつおエキス にぼしだし	817
	フレンチサラダ		キャベツ、にんじん、もやし	あぶら、さとう	す、しお、しょうゆ、こしょう	海そう
	チキンビーンズ	とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、にんにく、トマト	じゃがいも、さとう	ケチャップ、コンソメ、しお、こしょう	
24日（金）～30日（木）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（金）	減ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ		671
	ぎょろっけ	ヒメジ、キントキダイ、ぎょにく、だいず	たまねぎ	でんぷん、パンこ、さとう、みずあめ、あぶら	しお、いわしエキス かつおエキス、あさりエキス	865
	いとこ煮	あずき		しらたまもち、さとう	しお	種実
	大平	とりにく、こおりどうふ、なまあげ	にんじん、ごぼう、れんこん、しいたけ、さやいんげん	さといも、こんにゃく、あぶら、さとう	さけ、みりん、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	
24日（金）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」があります。						
27（月）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		613
	あじのさんが揚げ	あじ、みそ、だいず	たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、たけのこ	とんし、でんぷん、あぶら、さとう	しお、しょうゆ	720
	ほうれん草の梅肉和え		ほうれんそう、れんこん、にんじん、もやし、うめぼし	さとう	しょうゆ	卵
	芋けんちん	とりにく、とうふ、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ごぼう	さといも	さけ、みりん、しお、しょうゆ だしこんぶ、けずりぶし	
27日（月）は千葉県の郷土料理で、「あじのさんが揚げ」、「芋けんちん」です。						
28（火）	コッペパン　牛乳	ぎゅうにゅう		パン		642
	くじらの竜田揚げ	くじら	たまねぎ、しょうが	さとう、でんぷん、あぶら	みりん、しょうゆ	862
	マカロニあべかわ	きなこ		マカロニ、さとう	しお	果物
	カレーシチュー	とりにく、とうにゅう	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、グリンピース	じゃがいも	カレールウ、カレーこ、ケチャップ コンソメ、しお、こしょう	
28日（火）は「昔の給食」で、昭和30年代頃に登場していた給食です。						
29（水）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		599
	さけの塩焼き　昔の給食	さけ			しお	720
	三色ごま和え		たくあん、キャベツ、ほうれんそう	さとう、ごま、ごまあぶら	しょうゆ	いも
	すいとん汁	とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、にんじん、ねぎ	こむぎこ	だしいりこ	
29日（水）は「昔の給食」です。明治22年山形県の小学校で、弁当を持ってこら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。						
30（木）	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）		みかん、パインアップル、もも	パン、ホイップクリーム、さとう		640
	牛乳	ぎゅうにゅう				855
	鶏肉のガーリック焼き	とりにく	にんにく		しお、こしょう	緑黄色野菜
	ジュリアンスープ	ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、もやし、パセリ	じゃがいも	しょうゆ、チキンスープ、ワイン コンソメ、しお、こしょう	
＊乳除去食						
30日（木）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。						
31（金）	麦ごはん　牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ		684
	いわしのアングレーズ	いわし		でんぷん、あぶら、さとう、パンこ	ウスターソース	841
	根菜汁	なまあげ、みそ	にんじん、だいこん、しいたけ、ごぼう、ねぎ	さつまいも、こんにゃく	だしいりこ	海そう
	節分豆	だいず				
2月2日（日）は節分です。節分の行事食として、節分に食べると縁起が良い食べ物（大豆、いわし、こんにゃく）が出ます。						

1月24日から1月30日は、全国学校給食週間です。

「全国学校給食週間」を通して、学校給食の意義や役割について理解して、関心を高めることを目的としています。時代の流れに合わせて給食の内容もだんだんと変化してきました。

学校給食の歴史を振り返ってみましょう！

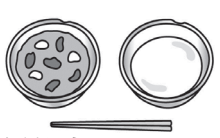
明治22年（1889年）



（おにぎり、焼き魚、漬物）

日本の学校給食の始まり

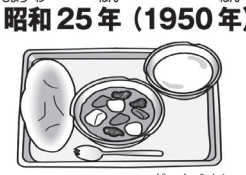
昭和22年（1947年）



（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、脱脂粉乳、カレーシチュー）

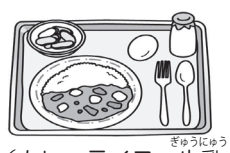
完全給食（パン・ミルク・おかず）の開始

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、ゆで卵、塩もみ）

米飯給食が正式に導入

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