

れいわねんど  
令和7年度がつ ぶん  
1月分

## 学校給食献立表

ひかりし こ しょくいく 光市子どもの食育キャッチフレーズ みんなで「早寝 はやね はやお あさ はやね はやお あさ ひかり めぐ 早起き 朝ごはん」～“光の恵み”いただきます～

ひかりし りつ がっこう きゅうしょく  
光市立学校給食センター  
(TEL 0833-72-0050)まいつき にち しょくいく ひ  
毎月19日は『食育の日』です  
しょくせいかつ かんが ひ  
食生活について考える日にしましょう

この月は 多くひょう きょうしょく かんが にほん りょうり し 今月の目標：給食について考えよう 日本の料理について知ろう		しょく 食 品	めい 名	エネルギー	
日 (曜)	こん 献 立 名	あか 赤 おもに体をつくる もとになる食品	あお 緑 おもに体の調子を整える もとになる食品	きく 黄 おもにエネルギーの もとになる食品	ちよ み 調 味 料
8 (木)	むぎ 麦ごはん 牛乳 にくしの だふく に 肉信田の含め煮 こうはく 紅白なます そうに かぶ雑煮	ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、牛乳 たまねぎ、にんじん だいこん、きんときとにんじん あぶらあげ、かまぼこ	とんし、でんぶん、さとう ごま、さとう かぶ、はくさい、しいたけ、ねぎ	こめ、むぎ とんし、でんぶん、さとう ごま、さとう あぶら、ごまあぶら	609 718 かい 海そう
9 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 に さばのみそ煮 いも じゃがたら芋 じる けんちん汁	ぎゅうにゅう さば、みそ まだらこ とうふ、あぶらあげ、とりにく	こめ、むぎ さとう、でんぶん じゃがいも、あぶら、マヨネーズ(卵抜き) あぶら、ごまあぶら	607 716 くだもの 果物	
13 (火)	むぎ 麦ごはん 牛乳 ふゆ やさい 冬野菜のカレー くわめ ブロッコリーと黒豆のアーモンドサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく、ひよこまめ、とうにゅう くろだいす、かんてん ヨーグルト	こめ、むぎ たまねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、しいたけ、ねぎ プロッコリー、キャベツ、にんじん	こめ、むぎ じゃがいも、あぶら さとう、みずあめ、アーモンド あぶら、さとう	639 768 たまご 卵
14 (水)	むぎ 麦ごはん 牛乳 かん こく ふう にく 韓国風肉じゃが チャプチエ みかん	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ ぎゅうにく みかん	こめ、むぎ たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しろねぎ たまねぎ、にんじん、だいこん、にら、ににく みかん	こめ、むぎ こめ、むぎ さとう、ごまあぶら、さとう はるさめ、ごまあぶら、さとう	594 720 にゅうせいひん 乳製品
15 (木)	きなこ 揚げパン きなこ 揚げパン 牛乳 いた 鶏肉と生揚げのオイスターソース炒め じる すいとん汁 りんご	ぎゅうにゅう、きなこ とりにく、なまあげ あぶらあげ りんご	パン、あぶら、さとう さとう こもぎこ、でんぶん、さとう りんご	パン さとう こもぎこ パン	643 861 さかな 魚
16 (金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 に いわしのトマト煮 さん しょいいた たくあんの三色炒め じやが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう いわし だいこんのトマト炒め じやが芋のそぼろ煮	こめ、むぎ たまねぎ だいこん、にんじん、キャベツ たまねぎ、にんじん、さやいんげん	パン、あぶら、さとう さとう、こめこ ごまあぶら、ごま パン	640 760 かい 海そう
19日(月)～23日(金)は、「山口・光の恵みべちゃろ!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。					
19 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 トンひじき に みそ煮込みうどん ひかり し さん 光市産みかん	ぎゅうにゅう ひじき、ぶたにく、みそ とりにく、みそ みかん	こめ、むぎ ごま、さとう、ごまあぶら うどん	オイスターソース みりん、しょうゆ、だしいりこ	638 769 いも
20 (火)	コッペパン 牛乳 かの こう けん ぶた 鹿野高原豚コロッケ いた れんこんのケチャップ炒め はくまい ほくまい こ う 白菜と肉団子のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく とりにく、ぶたにく、とうふ	パン じやがいも、パンこ、でんぶん あぶら、イーストフード あぶら、さとう パンこ、さとう、あぶら、でんぶん	しお、こしょう ウスターソース、ケチャップ、しお しお、こしょう、チキンスープ しお、コショウ、コンソメ	630 841 くだもの 果物

あけましておめでとうございます

ふゆ やす ちゅう に ほん でんとうぶん か ふ き かい おお  
冬休み中は、日本の伝統文化に触れる機会も多かったのではないか。  
しんねん はじ いちねん ぶ じ す むひょうそくさい しそんはんえい こ こくほうじょう  
新年の始まりには、この一年を無事に過ごせるように、無病息災や子孫繁栄、五穀豊穣  
か ぞく けんこう あわい ねが た きょうじゅく  
と、家族の健康や幸せを願って食べる行事食があります。  
いちがつい い に がつ さん がつ ねん ど まつ  
“一月往める（行く）” “二月逃げる” “三月去る”といわれてきたように、年度末に  
む つき ひ なが はや かん じ き いちにち たいせつ す  
向けて月日が流れるのを早く感じる時期です。一日を大切に過ごしましょう。

今年はうま年！ 今年もうんまい給食作りま～す！

うまのように野菜を  
たっぷり食べよう！箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう！よく味わってうまい  
を感じよう！

こたえ

Q1=①[ 巻物(書物)を表す ] Q2=②[ かぶは「スズナ」 ]

日 (曜)	こん 献 だて めい 名	しょく 食 ひん 品 めい 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品
		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 ちゅうみりょう	
21 (水)	むぎ 麦 ごはん  牛乳  あじあじれんこん 山口県の 郷土料理 けんちよう	むぎ 麦 ごはん  牛乳  *ベーコンと卵のソテー 県産野菜のカレー煮	ぎゅうにゅう あじ とりにく、とうふ、あぶらあげ、ひらてん	おもにゅう れんこん にんじん、だいこん	こめ、むぎ でんぶん、あぶら、さとう あぶら、さとう	628 776 たまご 卵
22 (木)	コッペパン 牛乳  *卵除去食	コッペパン 牛乳  *卵除去食	ぎゅうにゅう たまご、ベーコン とりにく、だいす	キャベツ、こまつな だいこん、はくさい、にんじん、れんこん、トマト	パン、りんごジャム あぶら、さとう しゃゆ、コンソメ、しお、こしょう チキンスープ、ガーリック、ケチャップ ウスター、ソース、コンソメ、しお	602 796 いも
23 (金)	むぎ 麦 ごはん  煮込みおでん  白菜のゆず和え  県産みかんゼリー	むぎ 麦 ごはん  牛乳  *卵除去食	ぎゅうにゅう とりにく、とりレバー、なまあげ はくさい 白菜のゆず和え 県産みかんゼリー	たまねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、にんじん はくさい、キャベツ	こめ、むぎ パン、でんぶん、とんし さとう、あぶら、さといも ごまあぶら、さとう みかんゼリー	600 732 きのこ
24日(土)~30日(金)は、「全国学校給食週間」です。昭和29年(1954年)に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動に位置づけられました。						
26 (月)	むぎ 麦 ごはん  鶏みそ  さつま芋の甘辛揚げ  鮭のかす汁	むぎ 麦 ごはん  牛乳  さば  牛乳、ミルメークココア  メルジメッキ チョルバス(レンズ豆のスープ)	ぎゅうにゅう とりにく、みそ さけ、なまあげ、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ごぼう にんじん、だいこん、はくさい、ねぎ	こめ、むぎ さとう、あぶら、でんぶん さつまいも、でんぶん、あぶら、さとう さけかす	665 823 かい 海そう
27 (火)	コッペパン (よこわり)	さばサンド(コッペパン、焼き魚(さば)、フレンチサラダ) 牛乳、ミルメークココア メルジメッキ チョルバス(レンズ豆のスープ)	さば ぎゅうにゅう、だいす ペーコン、レンズまめ	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、こまつな	たまごぬ パン、マヨネーズ(卵抜き)、さとう さとう、ココア じゃがいも、オリーブあぶら	596 760 くだもの 果物
27日(火)は、パンに焼き魚(さば)とフレンチサラダをはさんで、トルコのソウルフード「さばサンド」を作って食べましょう。 トルコで「メルジメッキ チョルバス」という料理は、日本のみそ汁というくらいよく食べられるスープです。 リクエストに応え、「ミルメークココア」は久しぶりの登場です。牛乳を一口ぐらい飲んでから、ストローの穴から液体ミルメークを注ぎ入れ、ココア牛乳を作りましょう。						
28 (水)	むぎ 麦 ごはん  ハヤシライスの具  アップルソース和え	むぎ 麦 ごはん  牛乳  ハヤシライスの具  アップルソース和え	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、どうにゅう りんご、	にんじん、トマト、エリンギ、にんにく にんじん、トマト、エリンギ、にんにく	こめ、むぎ じゃがいも さとう、ナタデココ、みかんゼリー	584 717 にゅうせいひん 乳製品
29 (木)	こくとう 黒糖パン  牛乳  野菜のトマト煮  切干大根のベーコン炒め	こくとう 黒糖パン  牛乳  野菜のトマト煮  切干大根のベーコン炒め	ぎゅうにゅう とりにく、だいす ペーコン	たまねぎ、キャベツ、さやいんげん、しめじ、トマト きりほし大根のベーコン炒め	パン、くろさとう じゃがいも、あぶら、さとう しお、しょうゆ、こしょう	605 817 しゅじつ 種実
30 (金)	いなり 稻荷すし風  牛乳  天ぷらうどん(かやくうどん、かき揚げ)  ゴマなしフィッシュ	いなり 稻荷すし風  牛乳  天ぷらうどん(かやくうどん、かき揚げ)  ゴマなしフィッシュ	さけ、あぶらあげ、のり ぎゅうにゅう とりにく、あぶらあげ、だいす かたくちいわし	にんじん、ごぼう たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ねぎ ごもごこ、バームゆ、あぶら、うどん	こめ、さとう、だいすあぶら しお、す、しお さとう	614 732 いも
今日のおにぎりは、浅江小学校児童が「朝ごはんに食べて元気がど~んと出るよう(^ω^)…」と考えたレシピです。最優秀賞おめでとう!!						

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、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。

おむすびの日は、1995年1月17日に起きた阪神・淡路大震災でボランティアによるおむすびの炊き出しが多くの人を助けたことから、いつまでもこの善意を忘れないようにしようと制定されました。



食べ物の大切さと、みんなで  
支え合う心を学ぶ日にしましょう。

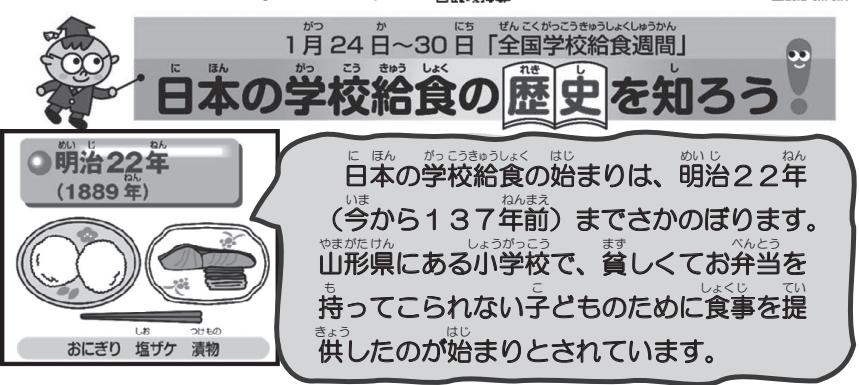
学校給食センター  
ホームページ



学校給食センター  
Facebook



1月24日~30日「全国学校給食週間」



今のがれき

学校給食を「生きた教材」として活用できるよう、

和食の献立を基本に、郷土料理や行事食、世界の国

料理を取り入れ、栄養バランスや地域の食文化、そし

て、食べ物への感謝の気持ちなどを学ぶ「食育」の場

を担っています。

