

令和7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)

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～

今日の日目標：給食について考えよう 日本料理について知ろう		献立名				エネルギー	
日(曜)	献立名	赤	緑	黄	調味料	小学校kcal	中学校kcal
8(木)	麦ごはん 牛乳 肉信田の含め煮 紅白なます かぶ雑煮	ぎゅうにゅう とろく(あぶらあげ、ぶたにく、たけのこ、きんぴら、しらす、小豆、ネギ、ひし、Pony Fish、オニオンス、とろろ、アサゲ)	たまねぎ、にんじん だいこん、きんときにんじん かぶ、はくさい、しいたけ、ねぎ	こめ、むぎ とし、でんぶん、さとう ごま、さとう もちこめ、でんぶん、こんにゃく	しょうゆ、ボークエキス、しお、みりん しお、す だしこんぶ、けずりぶし しょうゆ、しお、さけ	609	718
8日(木)はお正月にちなんだ行事食です。山口県の雑煮は、縁起担ぎを意味する「かぶ雑煮」です。金時人参の鮮やかな「紅白なます」は、「赤」は魔除け、白は清らかな暮らしを意味します。							
9(金)	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 じゃがたら芋 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	しお しお、こしょう しお、しょうゆ、さけ、だしこんぶ、けずりぶし	607	716
13(火)	麦ごはん 牛乳 冬野菜のカレー 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、ひよこめ、とうにゅう くろだいず、かんてん ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、だいこん、はくさい、にんにく、しょうが、りんご ブロッコリー、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 ごまあぶら、さとう	カレールー、しょうゆ、ケチャップ ウスターソース、コンソメ しお、しょうゆ、す	639	768
14(水)	麦ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが チャブチェ みかん	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ ぎゅうにく みかん	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、にんにく みかん	こめ、むぎ こんにゃく、じゃがいも ごまあぶら、さとう、ごま はるさめ、ごまあぶら、さとう	しょうゆ、さけ、コチュジャン しょうゆ、オイスターソース さけ、しお、こしょう	594	720
15(木)	きなこ揚げパン 牛乳 鶏肉と生揚げのオイスターソース炒め すいとん汁 りんご	ぎゅうにゅう とりにく、なまあげ あぶらあげ りんご	だいこん、こまつな はくさい、にんじん、しいたけ、ねぎ りんご	パン、あぶら、さとう さとう こむぎこ、でんぶん、さといも	しお しょうゆ、オイスターソース さけ、しお、こしょう しお、しょうゆ、けずりぶし	643	861
16(金)	麦ごはん 牛乳 いわしのトマト煮 たくあんの三色炒め じゃが芋のそぼろ煮	ぎゅうにゅう いわし とりにく、ちくわ、なまあげ	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	こめ、むぎ さとう、こめこ ごまあぶら、ごま じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう、でんぶん	トマトケチャップ、みりん、トマトピューレ レモン汁、しお、ブラックペッパー しお、しょうゆ しょうゆ、さけ	640	760
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す。							
19(月)	麦ごはん 牛乳 トンひじき みそ煮込みうどん 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	こまつな、ねぎ、しょうが、にんにく だいこん、はくさい、にんじん、ねぎ みかん	こめ、むぎ ごま、さとう、ごまあぶら うどん みりん、しょうゆ、だしりこ	オイスターソース みりん、しょうゆ、だしりこ	638	769
20(火)	コッペパン 牛乳 鹿野高原豚コロッケ れんこんのケチャップ炒め 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	たまねぎ れんこん、たまねぎ、にんじん、トマト たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな、ねぎ	パン じゃがいも、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 しょうゆ、コンソメ	630	841

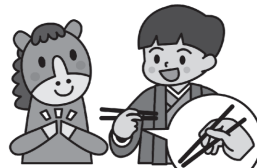
あけましておめでとうございます

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のでしょうか。
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、五穀豊穡
と、家族の健康や幸せを願って食べる行事食があります。
“一月往ぬる(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
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(とし)はうま年! 今年(とし)も うんまい給食(きゅうしょく)作り(つく)ま〜す!



うまのように野菜を
たっぷり食べよう!



箸(はし)をうま(うまい)く使(つか)いなして
きれいに食べよう!



よく味わ(あじ)わってうま(うまい)味(あじ)を感じ(かん)じよう!

1月の行事食 三択クイズ

1/1元日

Q1 おせち料理の「だて巻き」には、
どんな願いがこめられている?

- ① 知識が身に つくように ② 恋がうまく いくように ③ 長生きできる ように



1/7人日の節句

Q2 この日に食べる春の七草
の中で、スズシロとは何のこと?

- ① かぶ ② 大根 ③ れんこん



こたえ

Q1=①[巻物(書物)を表す] Q2=②[かぶは「スズナ」]

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名		食 品 名				エネルギー 小学校 kcal 中学校 kcal 家庭でとりたい 食品				
			あか 赤 おもに体をつくる もとなる食品	みどり 緑 おもに体の調子を整える もとなる食品	き 黄 おもにエネルギーの もとなる食品	ちよう み りよう 調 味 料					
21 (水)		むぎ 麦ごはん			こめ、むぎ		628 776				
		ぎゅうにゅう 牛乳									
		あじあじれんこん						れんこん	でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ	
		けんちょう						とりにく、とうふ、あぶらあげ、ひらてん	にんじん、だいごん	あぶら、さとう	しょうゆ、みりん、さけ、しお
22 (木)		コッペパン 県産りんごジャム			パン、りんごジャム		602 796				
		ぎゅうにゅう 牛乳						たまご、ベーコン	キャベツ、こまつな	あぶら、さとう	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう
		*ベーコンと卵のソテー						とりにく、だいず	だいごん、はくさい、にんじん、れんこん、トマト		チキンスープ、カレールウ、ケチャップ
		県産野菜のカレー煮									ウスターソース、コンソメ、しお
23 (金)		むぎ 麦ごはん			こめ、むぎ		600 732				
		ぎゅうにゅう 牛乳						とりにく、とりレバー、なまあげ	たまねぎ、しょうが、にんにく、だいごん、にんじん	しお、みりん、しょうゆ、さけ、だしこんぶ	
		煮込みおでん							はくさい、キャベツ	ごまあぶら、さとう	ゆずきちかじゅう、しょうゆ
		白菜のゆず和え									
県産みかんゼリー											
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			こめ、むぎ		665 823				
		ぎゅうにゅう 牛乳						とりにく、みそ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ごぼう	さとう、あぶら、でんぷん	さけ、みりん、しょうゆ、トウバンジャン
		鶏みそ								さつまいも、でんぷん、あぶら、さとう	しょうゆ、さけ、みりん
		さつま芋の甘辛揚げ						さけ、なまあげ、みそ	にんじん、だいごん、はくさい、ねぎ	さけかす	だしこんぶ
27 (火)		さばサンド(コッペパン、焼き魚(さば)、フレンチサラダ)			パン、マヨネーズ(卵抜き)、さとう	レモンかじゅう、しょうゆ、すしお、こしょう	596 760				
		ぎゅうにゅう 牛乳、ミルメークココア							さとう、ココア	しお	
		メルジメッキ チョルバス(レンズ豆のスープ)						ベーコン、レンズまめ	たまねぎ、にんじん、こまつな	じゃがいも、オリーブあぶら	チキンスープ、コンソメ
		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			こめ、むぎ		584 717				
		ぎゅうにゅう 牛乳						ぎゅうにく、とうにゅう	たまねぎ、にんじん、トマト、エリンギ、にんにく	じゃがいも	ワイン、ハヤシルウ、デミグラスソース
		ハヤシライスの具						りんご、パインアップル、もも	さとう、ナタデココ、みかんゼリー	トマトピューレ、ウスターソース、しお	
		アップルソース和え									
29 (木)		くとう 黒糖パン			パン、くろざとう		605 817				
		ぎゅうにゅう 牛乳						とりにく、だいず	たまねぎ、キャベツ、さいいんげん、しめじ、トマト	じゃがいも、あぶら、さとう	ケチャップ、チキンスープ、ウスターソース
		野菜のトマト煮						ベーコン	きりしまだいごん、にんじん、こまつな、にんにく	しお、しょうゆ、こしょう	しょうゆ、コンソメ、しお、こしょう
		切干大根のベーコン炒め									
30 (金)		いなり 稲荷ずし風			こめ、さとう、だいずあぶら	しょうゆ、す、しお	614 732				
		ぎゅうにゅう 牛乳						とりにく、あぶらあげ、だいず	たまねぎ、にんじん、ごぼう、しゅんぎく、ねぎ	こむぎこ、パームゆ、あぶら、うどん	しお、ベーキングパウダー、しょうゆ
		天ぷらうどん(かやくうどん、かき揚げ)						かたくちいわし		さとう	しお
		ゴマなしフィッシュ									
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〜んと出るように(^ω^)…」と考えたレシピです。最優秀賞おめでとう!!											


ざいりょう つ ころ こんだて へんこう
材料の都合により、献立を変更することがあります。

しょくもつ しょうさい こんだてひょう かくがっこう はいふ
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。


き ぼう かた かくがっこう もう で
ご希望の方は各学校にお申し出ください。

しょくさい かん と あ がっこうきょういふ ねんらく
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。



おむすびの日は、
食べ物に手を入らず
食べ物を手に入らず
食べ物を手に入らず



おむすびの日は、
食べ物に手を入らず
食べ物を手に入らず
食べ物を手に入らず

た もの たいせつ
食べ物の大切さと、みんなで
さき あ ころ まな ひ
支え合う心を学ぶ日にしましょう。

1/17
おむすびの日

がっこうきょういふ
学校給食センター
ホームページ

がっこうきょういふ
学校給食センター
Facebook

1月24日～30日「全国学校給食週間」
日本の学校給食の歴史を知ろう！

明治22年
(1889年)

おにぎり 塩ガケ 漬物

日本の学校給食の始まりは、明治22年
(今から137年前)までさかのぼります。
山形県にある小学校で、貧しくてお弁当を
持てこられない子どものために食事を提
供したのが始まりとされています。

今の給食は？

がっこうきょういふ
学校給食を「生きた教材」として活用できるよう、
わしよく こんだて き ほん きょうとりようり きょうしじしよく せ かい くに
和食の献立を基本に、郷土料理や行事食、世界の国の
りようり と い えいよう ち いき しょうぶん か
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。

