



1月分 学校給食献立表



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 Day (曜), Dish Name (献立), Ingredients (材料), Energy (エネルギー), and School Level (小学校/中学校). Rows include meals for 8th, 12th, 13th, 14th, 15th, 18th, 19th, and 20th.

あけましておめでとうございます. 朝ごはんを食べよう! Includes illustrations of a sheep, a clock, and a bowl of food.

鏡開きについて. 1月11日は鏡開きです. Includes illustrations of a mirror and people eating.

日 (曜)	こん 献 だて 立	さい 材 りょう 料 名				エネルギー kcal 小学校 kcal 中学校
		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 (木)		コッペパン ぼんかんジャム 牛乳	ぎゅうにゅう		パン、ぼんかんジャム	620 777
		鶏肉の光ソースがけ	とりにく		うめジャム、でんぷん、さとう	
		アーモンド和え		さやいんげん、キャベツ、もやし、にんじん	アーモンド、さとう	
		たっぷり野菜スープ	ウインナー(とりにく、ぶたにく)、わかめ	たまねぎ、はくさい、にんじん、だいこん、ほししいたけ	じゃがいも	
		☆「鶏肉の光ソースがけ」に使われる梅ジャムは、光市でとれた梅で作られたものです。				
22 (金)		減ごはん 味付けのり 牛乳	のり、ぎゅうにゅう		こめ	683 801
		親子うどん	とりにく、たまご	キャベツ、ほうれんそう、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	うどん	
		岩国れんこんコロッケ	とりにく、みそ	れんこん、にんじん	じゃがいも、さとう、パンこ、あぶら	
		山口野菜の和え物	いか	キャベツ、もやし、ほうれんそう	さとう	
		☆今日は「山口・光の恵み食べちゃろ! 給食」の日です。山口県や光市でとれた食材をたくさん使用しています。				
☆24日～30日は「全国学校給食週間」です。今年は郷土料理、昔の給食、ふぐ料理、世界の料理(アメリカ)、鯨料理を取り入れています。						
25 (月)		ゆかり麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう	ゆかり	こめ、むぎ	674 827
		さばのみりん焼き	さば		さとう	
		おおひら	とりにく、あぶらあげ	こんにやく、ごぼう、にんじん、れんこん、さやいんげん、ほししいたけ	さといも、あぶら、さとう	
		つしま	とうふ	にんじん、ごぼう、こんにやく、しょうが、ほししいたけ	ごま、あぶら、さとう	
26 (火)		小さなこ揚げパン 牛乳	きなこ、ぎゅうにゅう		パン、あぶら、さとう	615 791
		カレーシチュー	ぶたにく、ぎゅうにゅう	にんじん、たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、あぶら	
		フレンチサラダ	ハム(とりにく)	キャベツ、にんじん、とうもろこし、レモン	さとう	
		ぼんかん		ぼんかん		
27 (水)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	656 782
		ちくわの照り煮	ちくわ		さとう	
		牛肉とじゃがいものきんぴら	ぎゅうにく	ごぼう、こんにやく、にんじん、さやいんげん	じゃがいも、ごま、ごまあぶら、さとう	
		ふぐのみそ汁 小魚アーモンド	とうふ、ふぐ、わかめ、みそ、いりこ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	アーモンド	
28 (木)		アメリカミートサンド(コッペパン、ミートソース) 牛乳	ぎゅうにゅう	たまねぎ、ピーマン	パン、あぶら、さとう、パンこ	710 914
		シーザーサラダ	ハム(とりにく)、チーズ	キャベツ、にんじん、きゅうり、レモン	オリーブあぶら、さとう	
		マンハッタンクラムチャウダー	あさり、ベーコン	たまねぎ、にんじん、トマト、セロリ、とうもろこし、グリーンピース	じゃがいも、マカロニ	
		アップルパイ			アップルパイ	
29 (金)		麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		こめ、むぎ	698 859
		鯨のケチャップがらめ	くじら		あぶら、さとう	
		じゃがいものそぼろ煮	とりにく、ひらてん	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、グリーンピース	じゃがいも、あぶら、さとう、でんぷん	
		しらたきとキャベツのじゃこ炒め	しらすまし	しらたき、キャベツ、こまつな	ごま、ごまあぶら	さけ、しょうゆ、みりん

1月24日から30日までは全国学校給食週間です!



日本で最初に給食が始まったのは、明治22年、山形県鶴岡市の小学校です。お弁当を持って来られない子ども達のために、おにぎりや塩ザケ、漬物等を出したのが給食の始まりです。その後、子ども達の成長に必要な栄養を補給する理由などから全国的に給食が広まりました。



しかし、第二次世界大戦が起き、日本中で食べ物が足りなくなって給食もできなくなりました。戦争が終わった後、ユニセフなどから子ども達の給食にと、小麦粉や脱脂粉乳がプレゼントされ、給食が再開しました。今では、単なる栄養補給のみではなく、給食を通して正しい知識と望ましい食習慣を身につけることができるようにする目標があります。

<p>25日 郷土料理</p> <p>「おおひら」は、山口県東部の郷土料理です。</p> <p>「つしま」は、周南市郷浜地区で法事などでふるまわれていた料理です。</p> <p>昔は今のよう冷蔵庫もなかったため、酢をたくさん入れて保存性を高めていました。</p>	<p>26日 昔の給食</p> <p>「揚げパン」は、昭和30年の終わり頃から給食に登場しました。今回は砂糖ときなこで味付けをしています。</p> <p>「カレーシチュー」は、昭和30年代頃から給食に出ていた、昭和の時代の定番メニューです。</p>	<p>27日 ふぐ料理</p> <p>山口県産の白さばふぐを使って、みそ汁を作ります。</p> <p>山口県では、昔からふぐのことを「ふく」ともいいます。これは、「福がきますように」という縁起をかついでいるからだそうです。</p>	<p>28日 世界の料理</p> <p>今回は、世界の料理第3弾! 光市のALTのビル先生、ボタノ先生の出身地「アメリカ」の料理を取り入れています。</p> <p>「知ってる?世界の料理〜アメリカ編〜」も配布する予定なので、しっかり読んでアメリカ博士になりましょう!</p>	<p>29日 鯨料理</p> <p>鯨に砂糖やウスターソース、ケチャップで作ったソースを使って「鯨のケチャップがらめ」を作ります。</p> <p>現在は、商業捕鯨が禁止されているので、出回っているのは調査捕鯨で捕ったもののみです。</p> <p>昭和の時代では、貴重なたんぱく源として学校給食によく出ていました。</p>
--	---	--	--	---

材料の都合により、献立を変更することがあります。光市のホームページに、給食センターの概要や献立表を掲載しています。また、給食の写真も掲載しておりますのでご覧ください。アクセス方法は「光市ホームページ <http://www.city.hikari.lg.jp> →「組織から探す」→「学校給食センター」

食物アレルギーのある方に対応するため、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。