



1月分学校給食献立表



平成26年

光市立大和学校給食センター

日・曜	献立名	主 名 材 料 名			栄 養 価		家庭で とってほ しい食品
		赤(からだをつくるもの)	緑(からだのちようしをととのえるもの)	黄(ねつやちからのもとになるもの)	エネルギー	蛋白質	
8 水	小なめし	牛乳	牛乳	ひろしな・きょうな	① kcal	g	
	ちからうどん	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ	たまねぎ・(にんじん)・(はくさい)・(ねぎ)	こめ・むぎ・きょうかまい	588	21.1	さかな いも類
	ほうれんそうのソテー みかん	ベーコン	ほうれんそう・キャベツ みかん	もち・うどん・さとう	④ 767	25.9	
9 木	デザートパン	牛乳	牛乳	デザート(なつめやし)			
	とりのてりやき だいこんサラダ	とりにく	(だいこん)・(キャベツ)	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	671	32.2	大豆製品 種実類
	ビーフシチュー	ぎゅうにく・スキムミルク・みずくだいず	たまねぎ・(にんじん)・パセリ	さとう・でんぶん あぶら	803	38.3	
10 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい			
	あつやきたまご くるまめ	たまご くるまめ		さとう さとう	679	25.0	こざかな くだもの
	さつまいものみそしる	とうふ・みそ	(だいこん)・(にんじん)・(ねぎ)	さつまいも	799	28.1	
14 火	こくとうパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう・くるざとう	667	25.6	さかな いも類
	オムレツ りんご	たまご	りんご				
	きのこのクリームに	ぶたにく・ぎゅうにく	(はくさい)・たまねぎ・(にんじん)・えのきたけ・ひらたけ・(パセリ)	あぶら	849	31.2	
15 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい			
	さばのしおやき いそかあえ	さば のり	(ほうれんそう)・(はくさい)	さとう	609	28.0	こざかな 緑黄野菜
	ぶたじる	ぶたにく・とうふ・みそ	(だいこん)・(にんじん)・こんにゃく・(ねぎ)	さつまいも	736	33.0	
16 木	カレーライス	とりにく・みずくだいず	たまねぎ・(にんじん)・グリーンピース	こめ・むぎ・きょうかまい・あぶら	743	24.6	たまご 種実類
	ミックスフルーツ キャンディチーズ(2コ)	チーズ	みかん・おうとう・パインアップル	じゃがいも	880	27.7	
	セレクト 給食の日						
17 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい	①576	①24.6	大豆製品
	★フライセレクト①【アジフライ】	アジ		こむぎ・パン・あぶら	⑤596	⑤22.3	
	★フライセレクト②【ささみフライ】	ささみ		こむぎ・パン・あぶら	①667	①26.8	くだもの
20 月	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい			
	くじらのたつたあげ ゆでやさい	くじら	(キャベツ)	でんぶん・あぶら ごま・さとう	594	28.9	たまご いも類
	けんちょう	とりにく・とうふ	(にんじん)・(だいこん)・ほししいたけ・こんにゃく	さとう	-	-	
21 火	ソフトフランスパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう	734	27.6	こざかな 種実類
	ハンバーグ ポテトサラダ	ハンバーグ	たまねぎ・(にんじん)・きゅうり	じゃがいも・マヨネーズ・さとう	968	34.5	
	クリームシチュー	スキムミルク	(だいこん)・(はくさい)・(にんじん)・パセリ				
22 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい			
	さわらのてりやき はくさいのおひたし	さわら・しらすまし・かつおぶし	(はくさい)・ほうれんそう	くるざとう さとう	570	25.2	大豆製品 くだもの
	みそしる	みそ・とうふ	(はくさい)・(にんじん)・(ねぎ)	さつまいも	686	29.8	
23 木	チーズパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう			
	アーモンドサラダ	チーズ	(はくさい)・(キャベツ)・とうもろこし	アーモンド・あぶら・さとう	650	29.4	さかな 緑黄野菜
	とりにくのトマトに	とりにく・みずくだいず	(にんじん)・たまねぎ・トマト・グリーンピース	じゃがいも・さとう・あぶら	838	36.4	
24 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・きょうかまい・さとう			
	つんこぼし さとのおひたし	デビルカレー(つんこぼし)しらすまし	(はくさい)	あぶら さとう	597	24.3	かいそう いも類
	さとのみそしる	とうふ・みそ	(にんじん)・(だいこん)・(ねぎ)	さつまいも	708	27.4	
27 月	ぶたどんぶり	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい			
	ほうれんそうのあえもの	ぶたにく・あぶらあげ	たまねぎ・(こんにゃく)・(にんじん)・(ねぎ)	さとう	531	22.2	たまご 種実類
		しらすまし	ほうれんそう・(はくさい)・(にんじん)	さとう	637	25.7	
28 火	ミルクパン	牛乳	牛乳	れんにゅう			
	スクランブルエッグ いちご	(たまご)	(にんじん)・グリーンピース いちご	さとう・マーガリン	623	24.8	さかな 緑黄野菜
	やさいスープ ミルメークコーヒー	ミートボール	(はくさい)・(にんじん)・ほうれんそう	じゃがいも ミルメーク	805	31.5	
29 水	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい			
	とりにくのひかりソース つしま	とりにく	(にんじん)・ごぼう・こんにゃく・ほししいたけ・しょうが	さとう・でんぶん さとう・ごま・あぶら	602	27.0	たまご くだもの
	やさいのみそに	みそ	(だいこん)・(にんじん)・こんにゃく・いんげん	さといも・さとう	731	32.0	
30 水	バターパン	牛乳	牛乳	こめ・こむぎ・スキムミルク・さとう			
	ミートコロケ やさいサラダ	ぎゅうにく	(だいこん)・ほうれんそう	じゃがいも・こむぎ・パン・あぶら	708	24.2	大豆製品 いも類
	コンソメスープ	ミートボール	(キャベツ)・たまねぎ・ほうれんそう・(にんじん)		841	28.6	
31 金	むぎごはん	牛乳	牛乳	こめ・むぎ・きょうかまい			
	さばのみそに ごまあえ	さば・みそ	ほうれんそう・(キャベツ)・(にんじん)	さとう さとう・ごま	691	26.4	たまご くだもの
	うまに	なまあげ	たまねぎ・(にんじん)・こんにゃく・いんげん	じゃがいも・さとう	869	30.4	

1月24日から30日は全国学校給食週間です

学校給食の歴史

明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、貧しい子どもたちに「おにぎり」「塩鮭」「漬物」が無料で出されました。これが、日本の給食の始まりだといわれています。
給食は日本各地に広がりましたが、戦争中に食べ物の不足が原因で一時中断されることになりました。日本の子どもたちを見た世界中の人々から粉ミルクや缶詰などがたくさん送られてきて、学校給食が再開されることになったのです。これを記念するのが「全国学校給食週間」です。
いつも何気なく食べている給食ですが、いろいろな人の働きによって作られていることを忘れず、感謝していただきます。

光市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～

「地産地消」材料の欄の で囲っているものは、光市産の予定です。
(※材料の都合により変更することがあります。)

