

令和6年 1月 学校給食献立表

食品の3つのはたらき
 赤…血や筋肉や骨になる食品
 緑…体の調子を整える食品
 黄…熱や力になる食品

今月の給食テーマ「学校給食にかかわる人や給食の歴史について知ろう！」

浜田市立弥栄学校給食センター

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
8 成人の日 	9 ほうれんそうのごまあえ さんしょくそぼろどんぐり ごはん かぶのみそしる	10 お正月献立の日 ゆずいりだいこんなます はまちのてりやき ごはん こうはくぞうに	11 浜田市共有献立「てまえみそ汁りー」の日 こんさいきんぴら うのはなコロッケ ごはん つくねとふゆやさいのみそしる	12 おいしい弥栄町献立の日 こんにやくサラダ ギョウザ(小2こ、中3こ) おくしまねやさかまいこしひかり マーボーだいこん
エネルギー 小 577 kcal 中 707 kcal 赤	エネルギー 小 674 kcal 中 802 kcal 赤	エネルギー 小 674 kcal 中 802 kcal 赤	エネルギー 小 634 kcal 中 780 kcal 赤	エネルギー 小 641 kcal 中 798 kcal 赤
食塩相当量 1.9 g 緑	食塩相当量 1.9 g 緑	食塩相当量 1.9 g 緑	食塩相当量 1.9 g 緑	食塩相当量 2.0 g 緑
家庭で補いたい食品 さかなりょうり	家庭で補いたい食品 いもるい	家庭で補いたい食品 かいそうるい	家庭で補いたい食品 いろいろのこいやさい	家庭で補いたい食品 いろいろのこいやさい
ぎゅうにゅう とりにく みそ いりたまご	おろししょうが えだまめ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	かぶ はくさい ほうししいたけ たまねぎ ねぎ あぶら	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とりにく みそ いりたまご
小中連携食のチャレンジの日 タケドレ サラダ ごはん あじの なんばんづけ さいもの みそしる	16 キャベツの あまずあえ ごはん ひらつくねの ソースかけ とりだんご なべ	17 小中連携食のチャレンジの日 新!The Dressing!! サラダ ごはん さごしの キャロット ソースやき ぐだくさん しょうが スープ	18 ゆかりあえ ごはん にくののだの ふくめに はくさいの みそしる	19 小中連携食のチャレンジの日 民間ドレッシング サラダ むぎごはん カレー ライスのぐ
エネルギー 小 609 kcal 中 752 kcal 赤	エネルギー 小 646 kcal 中 800 kcal 赤	エネルギー 小 692 kcal 中 833 kcal 赤	エネルギー 小 639 kcal 中 784 kcal 赤	エネルギー 小 645 kcal 中 799 kcal 赤
食塩相当量 1.8 g 緑	食塩相当量 2.4 g 緑	食塩相当量 1.7 g 緑	食塩相当量 2.0 g 緑	食塩相当量 1.9 g 緑
家庭で補いたい食品 おにくりょうり	家庭で補いたい食品 やさいるい	家庭で補いたい食品 くだもの	家庭で補いたい食品 たまごりょうり	家庭で補いたい食品 かいそうるい
ぎゅうにゅう アジ みそ	たまねぎ プロコラー カブ キャベツ はくさい にんじん ねぎ えのきたけ ほうれんそう	こめ あぶら さとう オリーブあぶら さいも	ぎゅうにゅう ひらつくね さごし みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とりにく たまご とうふ
小中連携食のチャレンジの日 おかかあえ えだまめと とうふの メンチカツ ごはん おでん	23 おいしい弥栄町献立の日 きりばし だいこんの あえもの おくしまね やさかまい つやひめ	24 お懐かしい鯨料理献立の日 だいこんの おかかに ごはん (アイガモロまい)	25 浜田市共有献立「野菜たっぷり100」の日 ほうれんそうの あえもの ぐだくさん みそしる	26 いわみち郷土料理献立の日 いそかあえ ごはん きびなごの からあげ うずめめしのぐ
エネルギー 小 706 kcal 中 889 kcal 赤	エネルギー 小 636 kcal 中 784 kcal 赤	エネルギー 小 617 kcal 中 762 kcal 赤	エネルギー 小 685 kcal 中 848 kcal 赤	エネルギー 小 663 kcal 中 818 kcal 赤
食塩相当量 2.3 g 緑	食塩相当量 1.8 g 緑	食塩相当量 1.4 g 緑	食塩相当量 1.9 g 緑	食塩相当量 2.5 g 緑
家庭で補いたい食品 さかなりょうり	家庭で補いたい食品 くだもの	家庭で補いたい食品 きのこるい	家庭で補いたい食品 いもるい	家庭で補いたい食品 だいずせいひん
ぎゅうにゅう メンチカツ とりにく かつおぶし ウインナー さつまあげ	たまねぎ だいこん にんじん しろねぎ えのきたけ しょうが みずな ほうれんそう	こめ さとう しらすまもち	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とりにく たまご とうふ
小中連携食のチャレンジの日 ごまずあえ とりにくと こうやどぶふの チリソースいため ごはん あおなと コーンの スープ	30 げんきサラダ ごはん ハンバーグの トマトソースかけ コンソメ スープ	31 ひじきの いために ごはん さばの カレームニエル はくさいと かぶの みそしる	29 浜田市共有献立「すこやかうま塩」の日 ほうれんそうの あえもの ぐだくさん みそしる	28 いわみち郷土料理献立の日 いそかあえ ごはん きびなごの からあげ うずめめしのぐ
エネルギー 小 673 kcal 中 833 kcal 赤	エネルギー 小 602 kcal 中 732 kcal 赤	エネルギー 小 635 kcal 中 752 kcal 赤	エネルギー 小 685 kcal 中 848 kcal 赤	エネルギー 小 663 kcal 中 818 kcal 赤
食塩相当量 2.0 g 緑	食塩相当量 2.1 g 緑	食塩相当量 1.4 g 緑	食塩相当量 1.9 g 緑	食塩相当量 2.5 g 緑
家庭で補いたい食品 かいそうるい	家庭で補いたい食品 さかなりょうり	家庭で補いたい食品 いろいろのこいやさい	家庭で補いたい食品 いもるい	家庭で補いたい食品 だいずせいひん
ぎゅうにゅう とりにく こうやどぶふ みそ ササミ かまぼこ	ほうれんそう にんじん きりばしだいこん チンゲンサイ たまねぎ コーン	こめ あぶら さとう かつおぶし だいず あぶらあげ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とりにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とりにく たまご とうふ

お正月3択クイズ

レベル★=かんたん
 レベル★★=ちよつとむずかしい
 レベル★★★=とつともむずかしい

Q1 レベル★
お正月に飾る、このおもちの名前は？

- 二段もち
- 鏡もち
- だるまもち

Q2 レベル★★
おせち料理の「エビ」は、お年寄りに例えて長生きしますよという願いが込められています。なぜでしょう？

- エビのひげが長いから
- エビの腰が曲がっているから
- エビは長生きする生物だから

Q3 レベル★★
おせち料理には、ごぼうや里いも、れんこんなどの野菜を煮た「煮しめ」が入っています。それはなぜでしょう？

- 「家族が仲良く暮らせるように」という願いから
- 「ご飯をたくさん食べられるように」という願いから
- 「頭が良くなるように」という願いから

Q4 レベル★★★
豊作を願っておせち料理で食べる、甘い小魚を「田作り」と呼ぶのはなぜでしょう？

- 昔、田んぼの中に小魚が泳いでいたから
- 昔、田植えのおやつに干した魚を食べたから
- 昔、干した魚を田んぼの肥料に使っていたから


Q5 レベル★★★
1月7日に食べる春の七草の中で、「スズナ」とは何の野菜でしょう？

- かぶ
- 大根
- にんじん

(100点) 正解) 1=90 2=70 (54722番) 3=50 (121) 1=80 2=20 3=10 722


1月24日~30日は全国学校給食週間です！

明治22(1889)年~




ご飯、魚、野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食糧難で中止される。

昭和22(1947)年~




戦後、LARA(アジア経済公認団体)から寄贈された脱脂粉乳・缶詰・シチューの素などの物資を使い、学校給食が再開される。

昭和25(1950)年~




アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。

昭和38(1963)年~




ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。

昭和51年(1976)年~



米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。

今給食と比べて、お家で給食の思い出を話したりしてみませんか？



日本の学校給食は明治22年に山形県の私立愛愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちを対象に無償で出されたものでした。現在は子どもたちの健康の増進や体位の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

※ 献立や使用する食材は、天候や物価の高騰などにより変更になる場合があります。