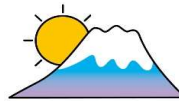




令和3年 1月 学校給食献立表



浜田市立浜田学校給食センター

※上段は小学校、下段は中学校の値です

日	曜日	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	さいりょうとそのしょくひんのほたらき				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	家庭で補いたい食品		
						からだをつくるもの		からだの調子を整えるもの						エネルギーのもとになるもの	
						魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物					穀類・いも類・砂糖	油脂類・種実
8	金	お正月献立 ごはん	○	ぶりの照り焼き	紅白なます 白玉雑煮 だいたいムース	ぶり かまぼこ 鶏肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	大根 ゆず 干し椎茸 白菜	米 砂糖 白玉もち だいたいムース	ごま	711 851	27.0 31.6	21.3 23.9	海藻
12	火	ごはん	○	チャブチェ	ほうれんそうの ナムル スーミータン	牛肉 卵 ハム	牛乳	にんじん ほうれんそう 葉ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 白菜キムチ スイートコーン	米 砂糖 マロニー でん粉	油 ごま油 ごま	652 790	27.7 32.4	22.7 25.8	魚
13	水	ピタパン スパゲティ ミートソース	○	さつまいも コロケ	ごぼうサラダ	豚肉 牛肉 まぐろフレク	牛乳	にんじん グリーンピース トマト	玉ねぎ ごぼう きゅうり	ピタパン スパゲティ さつまいも じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉	油	687 797	26.9 30.7	23.7 26.8	きのこ
14	木	満点朝ごはん献立 ゆかりごはん (麦ごはん)	○	さばの みりん焼き	じゃがいもの 千切り炒め ゆばのすまし汁	さば ゆば かまぼこ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜 赤じそ	干し椎茸 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも	油	636 736	26.3 30.3	20.5 22.9	その他の野菜
15	金	国府小リクエスト献立 ごはん	○	ささみチーズ フライ	ほうれんそうの 納豆和え 豚汁 青りんごゼリー	とりにく 納豆 豆腐 かつお節 豚肉 みそ	牛乳 チーズ のり	ほうれんそう にんじん 葉ねぎ	キャベツ ごぼう 大根 こんにゃく エリンギ	米 小麦粉 パン粉 青りんごゼリー	油	705 837	30.0 35.1	19.6 21.9	魚
18	月	まごわやさしい献立 ごはん	○	あじの五色揚げ	小松菜のごま和え じゃがいものみそ汁	あじ 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	ピーマン 小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ スイートコーン 白菜 干し椎茸	米 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま	657 794	27.2 32.0	18.8 21.0	肉
19	火	ごはん	○	ポークソテー	大根サラダ コンソメスープ ヨーグルト	豚肉 かつお節 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	さやいんげん 小松菜 にんじん ほうれんそう	玉ねぎ りんご 大根 キャベツ もやし	米 砂糖	油	660 784	28.0 32.4	18.8 20.9	いも類
20	水	ごはん	○	さわらの 西京焼き	ほうれんそうの 磯香和え すき焼き	さわら みそ 牛肉 焼き豆腐	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん	キャベツ こんにゃく 白菜 白ねぎ	米 砂糖	油	677 818	32.6 38.1	24.2 27.6	卵
21	木	ごはん	○	鶏肉のから揚げ ねぎソースかけ	中華サラダ わかめスープ	鶏肉 ハム 厚揚げ	牛乳 わかめ	葉ねぎ ブロッコリー	しょうが キャベツ 玉ねぎ もやし えのき草	米 小麦粉 でん粉 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	679 826	25.8 30.1	24.8 28.2	魚
22	金	ビーフ カレーライス (麦ごはん)	○	手巻きベーコン 玉子焼き	花野菜サラダ カレールウ	牛肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん グリーンピース ブロッコリー	玉ねぎ にんにく りんご カリフラワー キャベツ スイートコーン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	736 841	24.5 27.1	26.5 28.9	大豆製品
25	月	学校給食週間 ごはん	○	鮭の塩焼き	高菜の炒め煮 すいとん汁 味付けのり	鮭 竹輪 油揚げ みそ	牛乳 のり	高菜 にんじん 葉ねぎ	切干大根 だけのこ 大根 しめじ	米 砂糖 すいとん	油 ごま油	653 785	31.0 36.0	16.8 18.6	果物
26	火	コッペパン いちご& マーガリン	○	オムレツ	野菜サラダ クリームシチュー	卵 ハム 鶏肉	牛乳 スキムミルク	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぶ スイートコーン	パン じゃがいも いちごジャム	油 マーガリン	654 766	27.4 32.1	27.9 31.6	緑黄色野菜
27	水	ごはん	○	くじらの 竜田揚げ	れんこんの酢の物 かき玉汁	くじら 卵 油揚げ	牛乳	にんじん ブロッコリー 葉ねぎ	れんこん 玉ねぎ えのき草	米 でん粉 砂糖	油 ごま	660 807	28.0 33.2	18.7 21.4	海藻
28	木	おいしい浜田の日献立 ごはん	○	赤天の マヨネーズ焼き	さばの煮食い しまねだしっけ汁	さば 赤天 油揚げ みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく しめじ 玉ねぎ	米 砂糖 パン粉 里いも	ノンエッグ マヨネーズ	668 815	26.4 31.1	18.8 21.4	肉
29	金	おいしい浜田の日献立 うずめ飯 (麦ごはん)	○	いかの天ぷら	昆布野菜 うずめ飯の具 1食ちらしのみ	厚揚げ 鶏肉 いか	牛乳 昆布 のり	にんじん みつば	干し椎茸 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	米 麦 里いも でん粉 小麦粉	油	650 744	23.7 26.0	21.3 23.4	緑黄色野菜

※物資の都合により変更になる場合があります。



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

～献立の紹介～

- 1月25日(月)・・・給食の始まり(明治22年)の給食
- 1月26日(火)・・・昭和20年～30年代の給食
この時代はパンと脱脂粉乳が主流でした。クリームシチューに脱脂粉乳を使用します。
- 1月27日(水)・・・昭和20年～40年代の給食
くじらの肉は貴重なたんぱく源でした。
- 1月28日(木)・・・未来へつなげたい給食
浜田の郷土料理 「さばの煮食い」
- 1月29日(金)・・・未来へつなげたい給食
浜田の郷土料理 「うずめ飯」