

令和7年1月 学校給食献立表

今月の浜田市・金城町産の食材は、
米・みそ・卵・豚肉・ベーコン・こまつな
にんじん・キャベツ・さつまいも・ひらたけ
きくらげ・干しいたけ
を使用する予定です。



※物資の都合により、献立や食材が変更になる場合がありますのでご了承ください。

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜・汁物他	おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー(kcal) 食塩相当量(g)		
						1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
8	水	むぎごはん	○	とりにくのタンダー ふういためもの	はくさいサラダ やさいのクリームに	まぐろフレーク ウィンナー とりにく	牛乳	あかピーマン きピーマン にんじん さやいんげん ブロッコリー	キャベツ たまねぎ にんにく	はくさい ぶなしめじ	こめ むぎ さとう こめ さつまいも	あぶら ドレッシング	678 1.8	800 2.4
新年おめでとう献立 & すこやか うま塩の日 (おいしく減塩できるポイントをおさえる)						かまぼこ フリ くろまめ	牛乳 こぶ	にんじん ほうれんそう	しょうが かぶ はくさい ゆず ほしいたけ たまねぎ	だいこん えのき	こめ さとう かたくりこ しらたまもち	あぶら	659 2.1	776 2.5
9	木	くろまめ ごはん	○	あげぶりだいこん	おいわいなます そうにふうすましじる	かまぼこ ちくわ いか ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ こまつな	キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ にんにく	だいこん えのき	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	632 2.0	778 2.4
10	金	ごはん	○	こまつなしゅうまい (小2こ 中3こ)	ナムル はっぼうさい	かまぼこ ちくわ いか ぶたにく	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ こまつな	キャベツ しょうが たまねぎ たけのこ ほしいたけ にんにく	だいこん えのき	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら ごま	632 2.0	778 2.4
14	火	ごはん	○	ぶたにくの レモンやき	キャベツのあえもの ひらたけのみそじる	おさかなソーセージ ぶたにく みそ	牛乳 わかめ	ブロッコリー にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ ひらたけ レモン	だいこん えのき	こめ じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	636 1.9	767 2.4
15	水	ごはん	○	ポテトささみフライ	たかなのいために ぶたじる	ちくわ かつおぶし とりにく ぶたにく みそ	牛乳	たかな にんじん ねぎ	たけのこ ごぼう きりほしだいこん	だいこん えのき	こめ さとう かたくりこ さといも じゃがいも	あぶら ごまあぶら	620 1.9	763 2.3
16	木	ごはん	○	バトウの なんばんづけ	おほかあえ とうにゆうじる	バトウ かつおぶし とりにく あつあげ あぶらあげ とうにゆう	牛乳	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	しろねぎ たまねぎ えのき	だいこん えのき	こめ さとう かたくりこ さつまいも	あぶら マヨネーズ	670 2.0	811 2.5
17	金	むぎ ごはん	○	あつやきたまご	きんぴらごぼう ぶゆやさいのみそじる	たまご ぶたにく とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん しろねぎ こんにゃく	だいこん えのき	こめ むぎ さとう	ごまあぶら	596 1.9	694 2.5
大寒の日献立						かまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	あかピーマン チンゲンサイ こまつな にんじん ねぎ	しょうが ごぼう はくさい こんにゃく だいこん カリフラワー	たまねぎ だいこん	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま	644 1.9	777 2.4
20	月	ごはん	○	ぶたどんのぐ	はくさいのすのもの かすじる	かまぼこ ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳	あかピーマン チンゲンサイ こまつな にんじん ねぎ	しょうが ごぼう はくさい こんにゃく だいこん カリフラワー	たまねぎ だいこん	こめ さとう さつまいも	ごまあぶら ごま	644 1.9	777 2.4
21	火	ごはん	○	ハンバーグのケ チャップソースかけ	ようふうしろあえ たまごスープ	おさかなソーセージ ハム とりにく たまご	牛乳	こまつな にんじん パセリ	れんこん はくさい たまねぎ	だいこん えのき	こめ さとう かたくりこ	マヨネーズ	647 2.4	799 2.8
22	水	ごはん	○	アジのこうみフライ	さつまいもサラダ ミネストローネ	アジ ベーコン とりにく だいす	牛乳	にんじん ブロッコリー さやいんげん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく	だいこん えのき	こめ マカロニ さとう かたくりこ こむぎこ パン	あぶら ドレッシング ごま	703 1.9	848 2.4
野菜たっぷり100(いちまるまる)の日 (1食で100g以上の野菜がとれる)						とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	あかピーマン さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	ぶなしめじ たまねぎ しょうが キャベツ はくさい だいこん ほしいたけ	だいこん えのき	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	624 1.9	758 2.3
23	木	ごはん	○	とりにくときのこの みそいため	ほうれんそうサラダ みぞれじる	とりにく あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	あかピーマン さやいんげん ほうれんそう にんじん ねぎ	ぶなしめじ たまねぎ しょうが キャベツ はくさい だいこん ほしいたけ	だいこん えのき	こめ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	624 1.9	758 2.3
24	金	むぎ ごはん	○	マスのしおやき	やさいのこうこあえ すいとんじる のり	マス とりにく	牛乳 のり	ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし たくあん だいこん ごぼう きくらげ こんにゃく	だいこん えのき	こめ むぎ さとう かたくりこ すいとん	ごまあぶら ごま	596 1.7	704 2.0
27	月	ごはん	○	くじらの ケチャップに	こまつなのあえもの じゃがいものみそじる	まぐろフレーク くじら あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	たまねぎ しろねぎ はくさい	だいこん えのき	こめ さとう じゃがいも	あぶら	627 1.9	751 2.4
28	火	こっぺ パン	○	マカロニグラタン	コールスローサラダ コンソメスープ ミルクプリン いちご&マーガリン	さかなだんご とりにく	牛乳 チーズ あらめ	にんじん ブロッコリー パセリ	たまねぎ ぶなしめじ とうもろこし キャベツ だいこん ほしいたけ はくさい	だいこん えのき	パン さとう こむぎこ いちごジャム ミルクプリン	あぶら バター	600 2.8	702 4.0
29	水	あいがも 口ボまい ごはん	○	あかてんの こんがりやき (2こ)	ささみあえ サバのにぐい	サバ さつまあげ とりにく とうふ	牛乳 チーズ	にんじん	カリフラワー ほしいたけ はくさい ごぼう しろねぎ こんにゃく	キャベツ はくさい	こめ さとう パンこ	あぶら マヨネーズ ごま	695 1.9	838 2.9
30	木	げんまい いりごはん	○	げんきなっとう	ほうれんそうのあえもの ちゃんこじる	きゅうにく ぶたにく とりにく なっとう みそ	牛乳	さやいんげん ほうれんそう あかピーマン にんじん	しょうが キャベツ だいこん しろねぎ にんにく	ほしいたけ だいこん えのき	こめ もちげんまい さとう	あぶら マヨネーズ ごま	666 2.1	781 2.8
31	金	むぎ ごはん	○	はるまき	ちゅうかふうあえもの マーボーどうふ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし ほしいたけ たまねぎ しろねぎ しょうが にんにく	だいこん えのき	こめ はるさめ さとう こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら ごま	713 1.9	852 2.5

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

明治22年、山形県の小学校で始まったとされる学校給食。戦争によって中止されながらも、さまざまな歴史をたどり現在まで続いています。この機会に学校給食の意義や役割について理解を深め、今一度考える機会になればと思います。

明治22年(1889年)

山形県の私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこられない子どものために食事を提供したのが、日本の学校給食の始まりとされる。

大正12年(1923年)

9月1日に関東大震災が発生。義援金により給食が実施され、学校給食の価値が広く認められるようになる。

昭和25年(1950年)

アメリカから寄贈された小麦粉で8大都市の小学生に「パン・ミルク・おかず」の完全給食が実施される。

昭和40年(1965年)

昭和38年に「ソフトめん」が登場。また、昭和39～43年ごろにかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わる。

昭和51年(1976年)

米飯(ご飯)が正式に導入される。当初は炊飯器の普及がすすむ。おかずを作る量で炊飯器の普及が多かった。

そして、現在は…

子どもたちの食習慣の乱れ、偏った食事による肥満や生活習慣病の増加が心配されることから、学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために、さまざまなことを学ぶ「生きる教材」としての役割を担っています。