



令和7年1月 学校給食献立表



浜田市立旭学校給食センター

日 曜	行事等	主 食	牛 乳	主 菜	副菜・汁物他	赤:体を作る		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーになる		家庭で補いたい食品	
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	小	中
						肉・魚・卵	乳製品	緑黄色	その他の野菜	穀類	油脂類	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
						大豆製品	海藻・小魚	野菜	きのこ	いも類・砂糖	油類 種実	塩分 (g)	塩分 (g)
8 木		ごはん	○	とりにくの タンドリーふう いためもの	はくさいサラダ やさいのクリームに	とりにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん・ブロッコリー あか・きピーマン さやいんげん オレンジピーマン	たまねぎ はくさい ぶなしめじ キャベツ にんにく	こめ こめこ さとう さつまいも	あぶら バター たまねぎドレッシング	こさかな 小魚	
												715	893
												1.7	2.3
9 金		くろまめごはん	○	ぶりのてりやき	おいわいなます ぞうにふうすましじる みかんゼリー	くろまめ ぶり こんぶ かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ だいこん ほししいたけ はくさい ゆず	こめ さとう しらたまもち かたくりこ しらたまもち(あか)		かいそう 海藻	
												689	863
												2.2	2.8
13 火		ごはん	○	あつやきたまご	きんぴらごぼう ふゆやさいのみそじる	たまご ぶたにく あつあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん さやいんげん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	こめ さとう	ごまあぶら	たんしょくやくさい 淡色野菜	
												590	727
												2.3	3.1
14 水	金城学校給食センター 	むぎごはん	○	れんこんのはさみあげ	なつとうあえ ぎょ!!みそじる	さけ なつとう かつおぶし とうふ・みそ	ぎゅうにゅう もみのり とりにく	ほうれんそう こまつな にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ えのきたけ しいたけ れんこん	こめ・むぎ パンこ さとう こむぎこ	あぶら かたくりこ	ナッツ	
												636	780
												1.9	2.6
15 木		ごはん	○	むしシューマイ	ナムル はっぼうさい	さつまあげ ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ きくらげ もやし はくさい たまねぎ しょうが にんにく	こめ かたくりこ さとう こむぎこ	ごまあぶら ごま	りょくおうしよくやさい 緑黄色野菜	
												632	829
												1.5	2.0
16 金		むぎごはん	○	ポークカレー	やさいチップス サラダ あおりんごゼリー	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	ブロッコリー こまつな にんじん	きりぼしだいこん キャベツ ぶなしめじ しょうが	こめ・むぎ じゃがいも さつまいも	あぶら こむぎこ さとう	さかな 魚	
												727	892
												2.1	2.7
19 月		ごはん	○	しろみざかなの ムニエル レモンふうみ	ようふうしらあえ たまごスープ	パトウ たまご ポークハム とうふ	ぎゅうにゅう ぎょにくソーセージ みそ	こまつな にんじん パセリ	はくさい レモン たまねぎ れんこん	こめ こむぎこ	マーガリン マヨネーズ	いも	
												598	747
												2.1	2.6
20 火		むぎごはん	○	ぶたどんのぐ	はくさいのすのもの あったかみそじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ みそ		チンゲンサイ あかピーマン こまつな にんじん・ねぎ	はくさい だいこん カリフラワー ごぼう たまねぎ こんにゃく しょうが	こめ・むぎ かたくりこ さといも さとう	ごまあぶら ごま	きのこ	
												618	764
												2.2	2.9
21 水	すこやかうま塩 	ごはん	○	あじのこうみフライ	さわやかサラダ ミネストローネ	あじ とりにく ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん ブロッコリー パセリ	だいこん キャベツ たまねぎ ゆず にんにく	こめ マカロニ さとう こむぎこ	あぶら ごま パンこ かたくりこ	くだもの 果物	
												666	818
												2.0	2.6
22 木		ごはん	○	とりときのこのみそいため	ほうれんそうののりあえ けんちんじる	とりにく とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう もみのり	にんじん ほうれんそう あかピーマン さやいんげん・ねぎ	キャベツ だいこん ぶなしめじ ほししいたけ たまねぎ ごぼう こんにゃく しょうが	こめ かたくりこ さとう さといも	あぶら ごまあぶら	こさかな 小魚	
												615	763
												1.7	2.4
23 金		ごはん	○	やきぎょうざ	ちゅうかふうあえもの ビーフンスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	チンゲンサイ にんじん にら	たけのこ キャベツ ほししいたけ とうもろこし たまねぎ しょうが	こめ じゃがいも ビーフン さとう	ごまあぶら ごま かたくりこ こむぎこ	さかな 魚	
												577	716
												1.4	1.8
26 月	全国学校給食 週間	セルフおむすび (おむすびのり)	○	さけのしおやき	やさいのこうこあえ すいとんじる	ます とりにく	ぎゅうにゅう おむすびのり	こまつな ねぎ にんじん	だいこん もやし きくらげ きりぼしだいこん ぶなしめじ	こめ・むぎ すいとん かたくりこ	ごま	こんさい 根菜	
												590	740
												2.0	2.8
27 火		ごはん	○	くじらのケチャップに	ほうれんそうのおかかあえ じゃがいものみそじる	くじら かつおぶし あつあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが はくさい	こめ じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	たんしょくやくさい 淡色野菜	
												614	759
												2.6	3.4
28 水		はまださん ゆうきまい ごはん	○	あかてんのこんがりやき	ささみあえ さばのにぐい	さば あかてん やきとうふ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ねぎ	はくさい カリフラワー ごぼう キャベツ ほししいたけ こんにゃく	こめ さとう パンこ	あぶら マヨネーズ ごま	りょくおうしよくやさい 緑黄色野菜	
												666	827
												2.0	2.8
29 木		おコッペ	○	マカロニグラタン	コールスローサラダ コンソメスープ とうにゅうブラマンジェ	とりにく ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー にんじん あか・きピーマン オレンジピーマン	とうもろこし はくさい キャベツ たまねぎ だいこん ぶなしめじ	パン・さとう こむぎこ マカロニ	あぶら バター いちご&マーガリン	ナッツ	
												724	869
												3.5	4.7
30 金	野菜たっぷり 	ごはん	○	とりにくの アップルジンジャー ソース	だいこんとベーコンのいために しろねぎポタージュ	とりにく ベーコン しろいんげんめ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ パセリ	たまねぎ アップルソース だいこん しょうが	こめ さとう	あぶら	かいそう 海藻	
												611	634
												1.9	2.5

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に山形県の私立忠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。



脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。現在も「スキムミルク」として販売されています。学校給食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、食料不足で苦しむ子どもたちのためにアメリカなどからの脱脂粉乳などの援助物資を受けて再開することができました。



給食はおいしく食べられる教材です！

子どもたちは、学校給食の献立を通じて、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、教科で学んだことに関連した食品や料理を食べて、学習内容を確認したりすることができます。どのような献立があるのかを献立表を見て確認してみましょう。

☆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。

1月から給食に使う食器が変わります

浜田市内で同じ食器を使うことになりました。新しい食器なので、大切に使いましょう。