

令和6年1月 学校給食献立表

浜田市立三隅中学校

日	曜	牛乳	主 食	主 菜	副菜・汁物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの			塩分・たんぱく質	減塩で減いたす
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・糖			
9	火	○	ロッシーニんじんの日 黒豆ごはん	ぶりの照焼き	紅白なます 白玉雑煮	ぶり みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 青ねぎ	大根 ごぼう 白菜 しいたけ	米 砂糖 黒豆 白玉もち	油	776 33.1 21 28	油脂	
10	水	○	ごはん	ささみフライ	ひじきのサラダ 麦のスープ	鶏肉 チキンウィナー	牛乳 ひじき	ブロッコリー にんじん	えのきだけ きゅうり セロリー 大根 キャベツ たまねぎ 白菜	米 砂糖 麦 パン粉	油	762 28.1 22.7 2	緑黄色野菜	
11	木	○	ごはん	焼きししゃも	甘酢和え みそ煮込みおでん	厚揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 春菊	こんにゃく 大根 きゅうり キャベツ	米 砂糖 じゃがいも マロニー		726 26.2 18.1 1.8	きのこ	
12	金	○	すき焼きライス	赤天のマヨネーズ焼き	昆布和え 豆腐のすましじる	赤天 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん 青ねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく もやし きゅうり 白菜 えのきだけ	米 麦 砂糖 パン粉	ごま油 ノンエッグマヨネーズ	709 29.7 18.1 3.6	穀物	
てまえみそ汁リレー：弥栄給食センター						ゆかり和え	豚肉 鶏肉 油揚げ 高野豆腐 みそ	牛乳	にんじん 赤しそ 小松菜	きゅうり 大根 キャベツ しめじ カリフラワー 白ねぎ ごぼう たまねぎ	砂糖 アイカモロホ米	756 27.5 21.5 2.5	いも	
15	月	○	ごはん	肉信田煮 冬野菜のみそ汁	おかか和え 豆乳鍋	豚肉 かつお節 豆乳 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ しめじ きゅうり こんにゃく 白菜 白ねぎ たまねぎ	米 砂糖 油	ごま	829 28.8 20.7 1.9	海藻	
16	火	○	ごはん	さつまいもの揚げ煮	ブロッコリーのサラダ	ちくわ 卵 豚肉 魚そうめん	牛乳 あおさ 塩昆布	ブロッコリー にんじん 青ねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	米 小麦粉 長いも	マヨネーズ ごま油	760 30.7 12.6 2.9	淡色野菜	
17	水	○	ごはん	お好み焼き	小松菜のソテー	卵 ミートボール	牛乳	小松菜 にんじん	たまねぎ にんにく しめじ とうもろこし 白菜 えのきだけ	米 砂糖	油	729 25.9 19 2.3	魚介	
18	木	○	ごはん	オムレツのきのこソースかけ	ごまドレッシングサラダ	厚揚げ みそ ツナ 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 青ねぎ 小松菜	しょうが ごぼう キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	油	727 28.8 18.3 2.2	乳製品	
19	金	○	ごはん	厚揚げのピリ辛炒め 沢煮椀	大根サラダ	ポロニアソーセージ 大豆 ツナ	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 たまねぎ	米 砂糖 ごま ごま油	油	716 26 18.4 2.5	大豆製品	
22	月	○	ごはん	ポロニアステーキ	ごま酢和え	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	にんにく たまねぎ 切干大根 白菜	米 砂糖 油	ごま	721 28.7 14.7 2.3	乳製品	
23	火	○	ごはん	豚肉のガーリックいため 白菜スープ	高菜の炒め煮	しいら みそ 高野豆腐 さつま揚げ	牛乳	高菜 にんじん 春菊	切干大根 たまねぎ	米 砂糖 ごま油	ごま	710 33.5 14.4 2.5	淡色野菜	
学校給食週間（24日～30日）						すいとん汁	すいもの さばのにくい	さば 厚揚げ つくね	牛乳 わかめ	にんじん きゅうり たまねぎ こんにゃく 白菜 白ねぎ 大根 キャベツ	米 砂糖 油	776 26.8 22.1 2.6	緑黄色野菜	
24	水	○	ごはん	しいらの塩焼き	小松菜とコーンの和え物	鶏肉 みそ 豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 たまねぎ もやし とうもろこし 白ねぎ	米 麦 パン粉	油	705 28.2 16 1.7	卵	
25	木	○	ごはん	焼きつくね	イタリアンサラダ	メバル ツナ 大豆 チキンウィナー	牛乳	トマト いんげん にんじん パセリ	しょうが レタス たまねぎ キャベツ にんにく 大根 とうもろこし	米 砂糖 油	ごま	762 33.5 21.9 2.4	海藻	
26	金	○	麦ごはん	メンチカツ	イタリアンサラダ	メバル ツナ 大豆 チキンウィナー	牛乳	トマト いんげん にんじん パセリ	しょうが レタス たまねぎ キャベツ にんにく 大根 とうもろこし	米 砂糖 油	ごま	762 33.5 21.9 2.4	海藻	
29	月	○	ごはん	アクアパッツァ	イタリアンサラダ	メバル ツナ 大豆 チキンウィナー	牛乳	トマト いんげん にんじん パセリ	しょうが レタス たまねぎ キャベツ にんにく 大根 とうもろこし	米 砂糖 油	ごま	762 33.5 21.9 2.4	海藻	
30	火	○	三隅っ子カレー	わかめサラダ	カルフルサラダ	納豆 魚団子 鶏肉 みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 青ねぎ 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし 柿	米 麦 砂糖 油	バター ごま油 ごま	846 30 22.3 3.2	大豆製品	
31	水	○	ごはん	元気納豆	カラフルサラダ	納豆 魚団子 鶏肉 みそ	牛乳	にんじん いんげん 青ねぎ 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ たまねぎ たくあん しいたけ ごぼう もやし 大根	米 砂糖 油	ごま ノンエッグマヨネーズ	795 31.3 24.4 2.2	いも	

☆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。

☆世界の味めぐり～イタリア～

イタリア料理の「アクアパッツァ」や「ミネストラ」を取り入れました。アクアパッツァは魚介類をオリーブオイルで炒めてから、トマトや白ワイン、水などで煮込んだ料理です。給食では大量調理向けにアレンジしています。「ミネストラ」は、イタリアの代表的なスープの一つである「ミネストローネ」と同じ、具だくさんの野菜スープです。ミネストローネと異なるのはトマトとマカロニを使用しないことです。

1月は全国学校給食週間です

学校給食は明治22年、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや焼き鮭、漬物を用意したのが始まりです。第二次世界大戦で給食は一時中断されましたが、戦後ユニセフの救援物資などで給食が再開されました。これを記念して設けられたのが「学校給食週間」です。食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする一週間です。給食では明治時代をイメージした給食や、浜田市の郷土料理の「鯖の煮食い」などを提供します。

給食記念日



令和6年1月 学校給食献立表

浜田市立三隅小学校

日	曜日	牛乳	主菜	主菜	副菜・汁物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		1日当たりの摂取目標量	減らすたい食品
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・糖菜		
10	水	○	ロッシーニの白くろまめごはん	ぶりのてりやき	こうはくなます しらたまそうに	ぶり みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう はくさい しいたけ	こめ さとう くろまめ しらたまもち	あけましておめでとう ございます	664 285 18.5 2.2	油脂
11	木	○	ごはん	いわしのしょうがに	あますあえ みそにこみおでん	いわし とりにく みそ がんもどき	ぎゅうにゅう	にんじん しゅんぎく	こんにゃく しょうが だいこん きゅうり キャベツ	こめ さとう マロニー さといも		688 24.8 22.8 1.8	きのこ
12	金	○	すきやきライス	あかてんのマヨネーズやき	こんぶあえ とうふのすましじる	あかてん きゅうり あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ わかめ	にんじん あおねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく もやし きゅうり はくさい えのきだけ	こめ むぎ さとう パン	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	624 26.8 16.7 3.1	果物
てまえみそ汁リレー：弥栄給食センター						ゆかりあえ	ぶたにく とりにく あぶらあげ とりにくだんご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかして あおねぎ ごまつな	きゅうり だいこん キャベツ しめじ カリフラワー ごぼう しろねぎ たまねぎ	さとう アイガモロボまい	642 23.8 19.1 2.1	いも
15	月	○	ごはん	にくしのだに	つくねとぶゆやさいのみそじる	ぶたにく とりにく あぶらあげ とりにくだんご みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかして あおねぎ ごまつな	きゅうり だいこん キャベツ しめじ カリフラワー ごぼう しろねぎ たまねぎ	さとう アイガモロボまい		674 24.9 23.2 2.1	大豆製品
16	火	○	ごはん	とりのからあげ	わかめスープ	とりにく かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	ごまつな にんじん あおねぎ	しょうが だいこん たまねぎ もやし	こめ かたくりこ	あぶら	600 31.1 14.7 2.1	乳製品
17	水	○	ごはん	あかうおのゆすみそやき	さわにわん	あかうお みそ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あおねぎ	ゆず ごぼう キャベツ もやし えのきだけ	こめ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ		600 31.1 14.7 2.1	乳製品
18	木	○	ごはん	こまつなのソテー	きなこあげパン	きなこ ミートボール	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし はくさい	こめ ライむぎパン さとう	あぶら	673 21.7 18.7 1.8	魚介
19	金	○	ごはん	おこのみやき	いとかまほこのすましじる	ちくわ かつおこ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう あおのり しおこんぶ	ブロッコリー にんじん あおねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	こめ ごむぎこ ながいも	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	645 26.6 11.9 2.3	淡色野菜
22	月	○	ごはん	さといものあげに	とうにゅうなべ	ぶたにく かつおぶし とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ しめじ きゅうり ごぼう はくさい しろねぎ たまねぎ	こめ さとう さといも かたくりこ	あぶら ごま	660 25.4 17.8 1.5	海草
23	火	○	ごはん	ぶたにくのガーリックいため	はくさいスープ	ぶたにく だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ごまつな	にんにく れんこん たまねぎ きりほしだいこん はくさい	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら ごま	606 24.1 13.2 1.9	乳製品
学校給食週間（24日～30日）						たかなのいために	さけ みそ かつおぶし ちくわ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	たかな にんじん しゅんぎく	きりほしだいこん だけのこ たまねぎ	こめ さとう ごまあぶら	616 28.5 13.2 2	淡色野菜
24	水	○	げんまいごはん	さけのしおやき	すいとんじる	さけ かつおぶし ちくわ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	たかな にんじん しゅんぎく	きりほしだいこん だけのこ たまねぎ	こめ さとう げんまい すいとん さつまいも	ごまあぶら	656 23 15.4 2.3	緑黄色野菜
25	木	○	ごはん	やきつくね	さばのにくい	さば あつあげ つくね	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん たまねぎ ごまつな	きゅうり たまねぎ こんにゃく はくさい しろねぎ だいこん キャベツ	こめ さとう あぶら		599 24.3 14.5 1.4	卵
26	金	○	むぎごはん	くじらのたつたあげ	とうふのみそじる	くじら みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	ごまつな にんじん	キャベツ かぶ たまねぎ もやし とうもろこし しろねぎ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら	646 29 19.6 2	海草
29	月	○	ごはん	アクアパッツァ	イタリアンサラダ	あじ ツナ だいず ミニウィンナー	ぎゅうにゅう	トマト ブロッコリー あかピーマン パセリ にんじん	しょうが レタス たまねぎ キャベツ にんにく だいこん とうもろこし	こめ さとう かたくりこ ごま	あぶら ごま	736 26.2 19.9 2.8	大豆製品
30	火	○	みずみっこカレー	わかめサラダ	みかん	わかめ みかん	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり みかん とうもろこし かき	こめ むぎ じゃがいも ごむぎこ	あぶら バター ごまあぶら ごま	674 27.4 21.6 2	いも
31	水	○	ごはん	げんきなっとう	あごまるだんごのすましじる	なっとう ツナ あごだんご ぶたにく きゅうり みそ	ぎゅうにゅう あらめ	にんじん あおねぎ きぬさや あかピーマン ごまつな	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ たくあん しいたけ ごぼう もやし	こめ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ		674 27.4 21.6 2	いも

☆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月は全国学校給食週間です

学校給食は明治22年、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや焼しぎ、漬物を用意したのが始まりです。第二次世界大戦で給食は一時中断されましたが、戦後ユニセフの救援物資などで給食が再開されました。これを記念して設けられたのが「学校給食週間」です。食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする一週間です。給食では明治時代をイメージした給食や、昭和45年頃までよく提供されていた、くじら肉を使った「くじらの竜田揚げ」、浜田市の郷土料理の「鯖の煮食い」などを提供します。

☆世界の味めぐり～イタリア～

イタリア料理の「アクアパッツァ」や「ミネストラ」を取り入れました。アクアパッツァは魚介類をオリーブオイルで炒めてから、トマトや白ワイン、水などで煮込んだ料理です。給食では大量調理向けにアレンジしています。「ミネストラ」は、イタリアの代表的なスープの一つである「ミネストローネ」と同じ、具だくさんの野菜スープです。ミネストローネと異なるのはトマトとマカロニを使用しないことです。



令和6年1月 学校給食献立表

浜田市立岡見小学校

日	曜	牛乳	主菜	主菜	副菜・汁物他	体を作るもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		塩分・たんぱく質	減らしたい成分	
						たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
						肉・魚・卵・大豆製品	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂類・糖			
10	水	○	ロッシーニの白くろまめごはん	ぶりのてりやき	こうはくなます しらたまそうに	ぶり みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あおねぎ	だいこん ごぼう はくさい しいたけ	ごめ さとう くろまめ しらたまもち	あけまして がめでどう ございます	664 285 18.5 2.2	油脂	
11	木	○	ごはん	こまつなのソテー	ミートボールと はくさいのにこみ ★きなこあげパン	きなこ ミートボール	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし はくさい	ごめ ライむぎパン さとう	あぶら	673 217 18.7 1.8	角介 魚	
12	金	○	すきやきライス	あかてんのマヨネーズやき	こんぶあえ とうふのすましじる	あかてん ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん あおねぎ	ごぼう たまねぎ こんにゃく もやし きゅうり はくさい えのきだけ	ごめ むぎ さとう パンこ	ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	624 26.8 16.7 3.1	果物	
15	月	○	ごはん	さといものあげに	おかかあえ とうにゅうなべ	ぶたにく かつおぶし とうにゅう みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ しめじ きゅうり ごぼう はくさい しろねぎ たまねぎ	アイガモロボまい さといも かたくりこ さとう	あぶら ごま	660 25.4 17.8 1.5	海草	
16	火	○	ごはん	★とりのからあげ	だいこんサラダ わかめスープ	とりにく かつおぶし ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな にんじん あおねぎ	しょうが だいこん たまねぎ もやし	ごめ かたくりこ	あぶら	674 24.9 23.2 2.1	大豆製品	
17	水	○	ごはん	あつあげのいためもの	ごまドレッシングサラダ ★さわにわん	あつあげ みそ ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー あおねぎ こまつな	しょうが ごぼう キャベツ もやし たまねぎ えのきだけ	ごめ さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ あぶら	624 26.3 1.7 19	乳製品		
18	木	○	ごはん	★おこのみやき	ブロッコリーのサラダ うおそめんのすましじる	ちくわ かつおこ ぶたにく うおそめん	ぎゅうにゅう あおさ しおこんぶ	ブロッコリー にんじん あおねぎ	きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ	ごめ ごむぎこ ながいも	ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	645 26.6 11.9 2.3	淡色野菜	
19	金	○	ごはん	やきししゃも	あますあえ みそにこみおでん	がんとどき とりにく みそ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん しゆんぎく	こんにゃく だいこん しょうが きゅうり キャベツ	ごめ さとう マロニー さといも	626 23.7 16.9 1.7	きのこ		
てまみそ汁リレー：弥栄給食センター						ゆかりあえ	ぶたにく とりにく あぶらあげ こうやどうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん あかしそ こまつな	きゅうり だいこん キャベツ しめじ カリフラワー ごぼう しろねぎ たまねぎ	さとう ごめ	642 23.8 19.1 2.1	いも	
すこやかうま塩						ぶたにくのガーリックいため	ごますあえ はくさいスープ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	ごめ さとう かたくりこ じゃがいも マロニー	あぶら ごま	606 24.1 13.2 1.9	乳製品	
学校給食週間（24日～30日）						たかなのいために	しいら みそ かつおぶし ちくわ こうやどうふ	ぎゅうにゅう	たかな にんじん しゆんぎく	きりほしだいこん たまねぎ	ごめ さとう ごまあぶら	616 28.5 13.2 2	淡色野菜	
24	水	○	げんまいごはん	しいらのしおやき	すいとんじる	さば あつあげ つくね ぶり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ こんにゃく はくさい しろねぎ だいこん キャベツ	ごめ さとう マロニー	あぶら	655 23 15.4 2.3	緑黄色野菜	
25	木	○	ごはん	やきつくね	すのもの さばのにくい	さば あつあげ つくね ぶり	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	きゅうり たまねぎ こんにゃく はくさい しろねぎ だいこん キャベツ	ごめ さとう マロニー	あぶら	655 23 15.4 2.3	緑黄色野菜	
26	金	○	むぎごはん	くじらのオーロラソースがけ	こまつなとコーンのあえもの とうふのみそじる	くじら みそ とうふ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ もやし とうもろこし しろねぎ	ごめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら	599 24.3 14.5 1.4	卵	
世界の味めぐり：イタリア						イタリアンサラダ	あじ ツナ だいず チキンウィナー	ぎゅうにゅう	トマト いんげん にんじん パセリ	しょうが レタス たまねぎ キャベツ にんにく だいこん とうもろこし	ごめ さとう かたくりこ ごま	あぶら ごま	646 29 19.6 2.0	海草
29	月	○	ごはん	アクアパッツァ	ミネストラ	ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり とうもろこし かき	ごめ むぎ じゃがいも ごむぎこ はちみつ さとう	あぶら バター ごまあぶら ごま	699 25.6 19.8 2.8	大豆製品	
野菜たっぷり100						カラフルサラダ	なっとう ツナ さかなだんご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あおねぎ こまつな	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ ごぼう もやし	ごめ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	674 27.4 21.6 2	いも	
31	水	○	ごはん	げんきなっとう	ごぼうだんごのすましじる	なっとう ツナ さかなだんご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん あおねぎ こまつな	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ だいこん しいたけ ごぼう もやし	ごめ さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	674 27.4 21.6 2	いも		

☆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。

☆岡見小学校リクエスト給食
保健委員会の取り組みで全校にアンケートをとりました。
人気のあったメニューをリクエスト給食として提供します。

☆世界の味めぐり～イタリア～
イタリア料理の「アクアパッツァ」や「ミネストラ」を取り入れられました。アクアパッツァは魚介類をオリーブオイルで炒めてから、トマトや白ワイン、水などで煮込んだ料理です。給食では大量調理向けにアレンジしています。「ミネストラ」は、イタリアの代表的なスープの一つである「ミネストローネ」と同じ、具だくさんの野菜スープです。ミネストローネと異なるのはトマトとマカロニを使用しないことです。

1月は全国学校給食週間です

学校給食は明治22年、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちに、おにぎりや焼き鮭、漬物を用意したのが始まりです。第二次世界大戦で給食は一時中断されましたが、戦後ユニセフの救援物資などで給食が再開されました。これを記念して設けられたのが「学校給食週間」です。食べ物に感謝したり、食生活を見つめ直したりする一週間です。給食では明治時代をイメージした給食や、昭和45年頃までよく提供されていた、くじら肉を使った「くじらの竜田揚げ」、浜田市の郷土料理の「鯖の煮い」などを提供します。

給食記念日

