

令和6年1月 学校給食予定献立表

岩国市立美和中学校

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		栄養価 エネルギー kcal 鉄 mg カルシウム mg
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	
9 火	横割り丸パン		牛乳			コッペパン		658 kcal
	鶏の照り焼きパティ	鶏肉		小松菜	キャベツ			3.2 mg
	ボイル野菜 豆乳味噌スープ	豆腐 豆乳 味噌		人参 ねぎ	玉ねぎ	じゃがいも		334 mg
10 水	菜飯		牛乳	広島菜 京菜 大根菜		精白米 強化米		642 kcal
	大根なます		牛乳	人参	大根	砂糖	ごま	2.5 mg
	雑煮	鶏肉 かまぼこ 油揚げ			かぶ 白菜 水菜	白玉もち		351 mg
11 木	ごはん		牛乳			精白米 強化米		762 kcal
	チキンカレー	鶏肉		人参	玉ねぎ	じゃがいも カレールー	油	2.1 mg
	しらすとチーズのサラダ		牛乳	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	ごま油	384 mg
12 金	ごはん		牛乳			精白米 強化米		796 kcal
	おでん	ちくわ うずら卵 生揚げ 油揚げ			大根	もち こんにやく 砂糖		4.2 mg
	ひじきと大豆のサラダ みかん	ツナ水煮 大豆	ひじき チーズ		キャベツ とうもろこし みかん	砂糖	ごま	444 mg
15 月	ごはん		牛乳			精白米 強化米		724 kcal
	鶏と里芋の田舎煮	鶏肉 生揚げ		人参 さやいんげん	大根	里芋 砂糖	油	3.5 mg
	ごま酢和え		牛乳					461 mg
16 火	コッペパン		牛乳			コッペパン		805 kcal
	ミートボールのトマト煮	豚肉 鶏肉		人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ	マカロニ 砂糖	油	7.4 mg
	ポテトサラダ ヨーグルト	ハム	ヨーグルト	人参	玉ねぎ きゅうり	じゃがいも		413 mg
17 水	ごはん		牛乳			精白米 強化米		685 kcal
	豚肉の生姜炒め	豚肉		人参 さやいんげん	玉ねぎ しょうが	砂糖	ごま	3.2 mg
	つみれ汁	豆腐 つみれ		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			329 mg
18 木	ごはん		牛乳			精白米 強化米		740 kcal
	みそ納豆	納豆 豚肉 赤みそ		ねぎ		砂糖	油	36.0 mg
	野菜のうま煮	鶏肉 生揚げ 大豆		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも こんにやく	油	375 mg
19 金	麦ごはん		牛乳			精白米 強化米 麦		748 kcal
	鶏肉の塩麴から揚げ 三色和え	鶏肉		ほうれん草 人参	もやし			2.7 mg
	春雨スープ	豆腐	わかめ	人参	玉ねぎ とうもろこし	春雨	ごま油	288 mg
22 月	ごはん		牛乳			精白米 強化米		610 kcal
	鯨の竜田揚げ 昆布和え	鯨	昆布	ほうれん草	キャベツ もやし		油	3.1 mg
	豆腐汁	豆腐 油揚げ		ねぎ 人参	玉ねぎ			314 mg
23 火	黒糖パン		牛乳			黒糖パン		727 kcal
	県産冬野菜のクリームスープ	鶏肉	牛乳	人参	れんこん 白菜 玉ねぎ 大根	シチュールー		4.8 mg
	ハムサラダ	ハム		小松菜 人参	キャベツ		マヨネーズ	503 mg
24 水	県産麦ごはん		牛乳			精白米 強化米 麦		783 kcal
	餃子	豚肉		ニラ	玉ねぎ	小麦粉		3.4 mg
	麻婆豆腐 小野茶ムース	豆腐 豚肉 赤みそ		人参 ニラ	玉ねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	でん粉 小野茶ムース	ごま油	424 mg
25 木	ごはん 味付けのり		牛乳	のり		精白米 強化米		643 kcal
	おおひら	鶏肉 高野豆腐 生揚げ		人参	れんこん ごぼう	里芋 こんにやく 砂糖		2.6 mg
	大根のサラダ	ツナ水煮			大根	砂糖	油	343 mg
26 金	ごはん		牛乳			精白米 強化米		784 kcal
	チキンチキンれんこん 白菜のおかか和	鶏肉		人参 小松菜 ねぎ	れんこん ゆず	砂糖	油	3.1 mg
	相性汁	豆腐 ベーコン 白みそ	牛乳		玉ねぎ	さつまいも		355 mg
29 月	ツナ豆そぼろ丼	鶏肉 卵 ツナ水煮 大豆	牛乳	人参 枝豆	しょうが	精白米 強化米 砂糖		732 kcal
	豚汁	豚肉 麦みそ		人参 ねぎ	大根 ごぼう	里芋	油	3.3 mg
								308 mg
30 火	小コッペパン		牛乳			コッペパン		865 kcal
	クリームスパゲティ コロッケ	ベーコン 豚肉	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ しめじ	じゃがいも シチュールー	油	5.1 mg
	ツナサラダ	ツナ水煮		小松菜	キャベツ とうもろこし		マヨネーズ	357 mg
31 水	ごはん		牛乳			精白米 強化米		652 kcal
	いわしの梅煮 アーモンド和え	いわし		小松菜 人参	もやし 梅	砂糖	アーモンド	3.2 mg
	けんちん汁	豆腐 鶏肉		人参 ねぎ	大根 しいたけ	里芋 こんにやく		432 mg

※ 都合により献立を変更することがあります、ご了承ください。太字の食品は県内産、美和産の予定です。○は、アレルギー対応献立です。

1月の食育目標・・・感謝して食べよう

今月は、地場産給食週間と全国学校給食週間があります。同じ週に実施するので、地場産食材を食べられる献立がたくさんあります。山口県は新鮮でおいしい魚や野菜があります。楽しみにしててください。また、食べ物が食べられることに改めて感謝し、残さずいただきます。

全国学校給食週間(1月24~30日)

日本の学校給食は明治時代、山形県鶴岡市で昼食を持参できない子どもたちのために、おにぎりと魚、漬物を用意したのが始まりです。その後、全国に広まりましたが、第二次世界大戦で中断されました。戦後、海外からの救援物資で再開された学校給食は、子どもたちの栄養補給が大切な役割でした。昭和50年代に入ると米飯給食が導入され、献立もバラエティー豊かになりました。現在の学校給食は、栄養や健康、食べ物についての正しい知識を得ること、マナーを身に付けること、日本の食文化を継承することなど、様々なことが大切にされています。この期間に、学校給食の大切さを改めて考えてみましょう。

美和中学校では、1月22~26日に実施します。給食の歴史を知り、食べ物に改めて感謝し、残さず食べてください。

日本で最初の給食

明治22(1889)年に山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこられない子どもたちにおにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。



おにぎり、
塩ざけ、菜の漬物

昭和の時代のなつかし給食

昔の子どもが大好きだった献立です。おじいちゃんやおばあちゃんには、なつかしいメニューだと思います。今の子どもたちの好きな給食とは、どんなところが違うかな？



揚げパン・くじ
らの竜田揚げ・
カレーシチュー