

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		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