



令和7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	牛乳	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
			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	
8	菜飯			(牛乳)	広島菜 京菜		精白米 強化米		738 kcal
水	いわしのみぞれ煮 紅白なます	鏡開き 献立	さんま	しらす干し	人参	大根	砂糖	ごま	2.9 mg
	雑煮		鶏肉 かまぼこ 油揚げ		小松菜	かぶ 白菜	白玉もち		369 mg
9	ごはん			(牛乳)			精白米 強化米		754 kcal
木	チキンカレー	○ 鶏肉			人参	玉ねぎ にんにく しょうが	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			(チーズ) しらす干し		きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油	380 mg
10	ごはん			(牛乳)			精白米 強化米		668 kcal
金	みそおでん	○ 鶏肉	鶏肉 生揚げ うずら卵 ちくわ 春みそ 白みそ			大根	じゃがいも こんにやく		3.5 mg
	ブロッコリーの和え物		かつお節	わかめ	ブロッコリー		砂糖		334 mg
14	小コッペパン			(牛乳)			コッペパン		815 kcal
火	冬野菜のクリームスープスパゲティ	○ ベーコン 鶏肉		(牛乳)	小松菜 人参 パセリ	玉ねぎ しめじ にんにく	スパゲティ シチュール		2.6 mg
	さつまいもサラダ		ツナ水煮	(チーズ)	人参	きゅうり	さつまいも	マヨネーズ	342 mg
15	ごはん			(牛乳)			精白米 強化米		744 kcal
水	豚肉の生姜炒め	○ 豚肉 生揚げ			人参 さやいんげん	玉ねぎ しょうが	砂糖	ごま	6.2 mg
	さといものごま汁 ベビーチーズ		豆腐 油揚げ 麦みそ	わかめ ベビーチーズ	人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	さといも	ごま	517 mg
16	ゆかりごはん			(牛乳)	しそ		精白米 強化米		694 kcal
木	鶏肉と里芋の煮物	○ 鶏肉 生揚げ			人参	玉ねぎ	さといも こんにやく 砂糖	油	3 mg
	ごま酢和え				ほうれん草 人参	キャベツ	砂糖	ごま	392 mg
17	ごはん のり佃煮			(牛乳) のり			精白米 強化米		822 kcal
金	かぼちゃとさつまいものコロッケ	○ 豚肉			かぼちゃ ほうれん草 人参	玉ねぎ	さつまいも じゃがいも パン粉	油	4.0 mg
	高野豆腐のうま煮		鶏肉 生揚げ 高野豆腐		人参 さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも こんにやく 砂糖		418 mg
20	ごはん			(牛乳)			精白米 強化米		675 kcal
月	いわしの梅煮 ごま和え	○ いわし			小松菜 人参	もやし 梅	砂糖	ごま	6.4 mg
	かぼちゃ入りいも団子汁		鶏肉 豆腐 油揚げ		人参 ねぎ	大根 ごぼう	かぼちゃ入りいも団子		514 mg
21	コッペパン セレクト			(牛乳)			コッペパン バタチョコ バタキャラメル		839 kcal
火	鶏肉のトマト煮	○ 鶏肉			人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	マカロニ 砂糖		2.9 mg
	ポテトサラダ		ロースハム		人参	きゅうり とうもろこし	じゃがいも	マヨネーズ	417 mg
22	ツナ豆そぼろ丼		鶏肉 大豆 ツナ水煮 卵	(牛乳)	人参 枝豆	しょうが	精白米 強化米 砂糖	油	772 kcal
水	豚汁	○ 豚汁 麦みそ			人参 ねぎ	大根 ごぼう	里芋 こんにやく		7.2 mg
	ヨーグルト			(ヨーグルト)					409 mg
23	ごはん			(牛乳)			精白米 強化米		741 kcal
木	みそ納豆	○ 豚肉 納豆 赤みそ			ねぎ		じゃがいも 砂糖	油	3.5 mg
	野菜のうま煮		鶏肉 生揚げ 大豆		人参 さやいんげん	大根		油	370 mg
24	麦ごはん			(牛乳)			精白米 強化米 麦		796 kcal
金	鶏の塩麴から揚げ しらす入り三色和え	○ 鶏肉		しらす干し	人参 ほうれん草	もやし しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	3.9 mg
	餃子スープ		豚肉 豆腐 鶏肉		人参 チンゲン菜	玉ねぎ もやし きくらげ キャベツ	小麦粉		332 mg
27	ごはん			(牛乳)			精白米 強化米		757 kcal
月	チキンチキンれんこんマイヤーレモン風味 白菜のゆず和え	鶏肉			人参	れんこん 白菜 もやし マイヤーレモン ゆず	砂糖	油	2.6 mg
	相性汁		豆腐 ベーコン 白みそ	(牛乳)	人参 ねぎ	玉ねぎ			321 mg
28	黒糖パン			(牛乳)			黒糖パン		726 kcal
火	県産肉団子のクリーム煮	鶏肉		(牛乳)	人参 ほうれん草	白菜 大根 玉ねぎ しめじ	じゃがいも シチュール	油	5.2 mg
	ベーコンサラダ 県産みかんゼリー		ベーコン		小松菜 人参	キャベツ	県産みかんゼリー		432 mg
29	ごはん			(牛乳)			精白米 強化米		787 kcal
水	県産アジ餃子	アジ タラ				キャベツ 玉ねぎ しょうが	小麦粉		4.8 mg
	麻婆豆腐 小野茶ムース		豚肉 豆腐 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	砂糖 でん粉 小野茶ムース	ごま油	405 mg
30	ごはん 味付けのり			(牛乳) のり			精白米 強化米		645 kcal
木	おおひら	鶏肉 生揚げ 高野豆腐			人参	れんこん ごぼう しいたけ	さといも こんにやく 砂糖		2.9 mg
	大根と小松菜のサラダ			わかめ	小松菜	大根	砂糖	ごま ごま油	361 mg
31	ごはん			(牛乳)			精白米 強化米		654 kcal
金	鯨の竜田揚げ 昆布和え	鯨		昆布	ほうれん草	もやし キャベツ		油	3.6 mg
	豆腐汁		豆腐 油揚げ		小松菜 人参 ねぎ	玉ねぎ			336 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

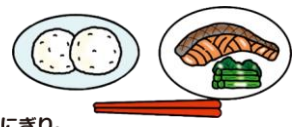
全国学校給食週間(1月24～30日)

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27～31日に実施します。給食の歴史を知り、食べ物に感謝し、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、
塩づけ、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