



令和6年1月学校給食献立表



※都合により献立が変更になることがあります。
周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子をととのえる	黄 おもにエネルギーになる	家で とりた食品	えいようか			
						小(3・4年生)	中		
						エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質	エネルギー kcal	たんぱく質 たんぱく質
9 (火)	減量 麦ごはん しょうがつきゆずくしとあ <正月給食> 年明けうどん・のり ひじきとツナの炒め物・りんごのタルト	とりにく・かまぼこ あぶらあげ・のり ひじき・まぐろあぶらづけ	にんじん・たまねぎ・ねぎ・はくさい ほししいたけ れんこん・ほうれんそう・にんじん	ごめ・むぎ うどん あぶら・ごま・さとう りんごのタルト	にゅうせい ひん	687 23.8	794 26.9		
10 (水)	しょう 小麦 あんぱん <☆リクエスト給食☆> マカロニナポリタン ふゆやさい 冬野菜のポトフ・(中)小魚	ウインナー ミートボール (中)かたくちいわし	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム パセリ・にんにく たまねぎ・にんじん だいこん・ブロッコリー・にんにく	パン(ごめご・ごめご) あぶら・さとう・マカロニ オリーブあぶら じゃがいも・あぶら (中)さとう	かいそう	619 21.9	794 28.9		
11 (木)	むぎ 麦ごはん かかみづら <臘開き> 白玉雑煮 さいきょうや さわらの西京焼き・きゅうりのたくあん和え	あぶらあげ・なまあげ さわらのさいきょうやき	かぶ・にんじん・ほうれんそう たくあん・きゅうり・にんじん	ごめ・むぎ しらたまもち ごま	きのこ るい	647 18.4	773 29.4		
12 (金)	むぎ 麦ごはん <☆リクエスト給食☆> チキンカレー ふゆ 冬のフルーツポンチ・(中)チーズ	とりにく (中)チーズ	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんにく・しょうが みかん・りんご	ごめ・むぎ ・じゃがいも あぶら みかんゼリー・いちごゼリー	たまご	645 16.4	812 20.9		

<地場産給食週間・15日～19日>

15 (月)	よこわ 横割り丸パン <ハンバーガーを作ろう！> ハンバーガー・キャベツのケチャップ炒め やさい 野菜スープ・(中)おからケーキ	ハンバーガー とりにく	キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・ごまっせ だいこん	パン(ごめご・ごめご) あぶら (中)おからケーキ	かいそう	619 26.8	812 32.3
16 (火)	むぎ 麦ごはん あじ あじの南蛮漬け けんちょう・みかん	あじ とりにく・とうふ あぶらあげ	たまねぎ・にんじん だいこん・にんじん・ねぎ ほししいたけ・おかん	ごめ・むぎ でんぶん・さとう・あぶら こんにゃく・さとう・さいとも	やさい	704 29.9	834 34.7
17 (水)	パン 県産チキンボールの野菜あんかけ さつまいもとほうれん草のクリームシチュー	チキンボール とりにく・ぼうじょう	たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ たけのこ はくさい・たまねぎ・にんじん ほうれんそう	パン(ごめご・ごめご) でんぶん・あぶら・さとう さつまいも	たまご	665 25.1	802 29.5
18 (木)	むぎ 麦ごはん 山口県産チャンプルー・れんこんコロケ けんさん 県産みそ汁	ぶたにく・とうふ たけのこ わかめ・みそ	もやし・にんじん・はるこりー たまねぎ・にんじん・だいこん ねぎ	ごめ・むぎ ・コロケ・あぶら ごまあぶら・さとう じゃがいも	きのこ るい	673 21.7	776 24.6
19 (金)	むぎ 麦ごはん 中華丼の具 れんこんのごまサラダ・(中)焼売(2個)	ぶたにく・とうふ ほししいたけ (中)しょうまい	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし たけのこ・しょうが・ほししいたけ・ねぎ れんこん・キャベツ・にんじん	ごめ・むぎ ・あぶら さとう・でんぶん ごま・あぶら・さとう	くだもの	592 22.0	788 25.5
22 (月)	たてわ 縦割り丸パン <フルーツサンドを作ろう！> フルーツホイップあえ かぼちゃ入りニョッキピロネーゼ	ぶたにく・だいず	みかん・パイナップル・もも・バナナ マッシュルーム・にんじん・たまねぎ トマト・パセリ・にんにく	パン(ごめご・ごめご) ホイップクリーム さとう・おじゃがもち オリーブあぶら	やさい	712 25.0	857 29.8
23 (火)	むぎ 麦ごはん いわしの生姜煮・野菜のしそひじき和え なまあ 生揚げとわかめのすまし汁	いわしのしょうがに しそひじき とりにく・なまあげ あぶらあげ・わかめ	キャベツ・にんじん・もやし・きゅうり たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	ごめ・むぎ ・さとう さといも	種実(ごま・ アーモンド など)	651 25.9	778 30.1

<全国学校給食週間・24日～30日>

24 (水)	パン <昔の給食> 鯨のケチャップがらめ カレーシチュー・いちごジャム	くじらのたつたあげ とりにく・ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・にんにく・しょうが グリーンピース	パン(ごめご・ごめご) でんぶん・さとう・あぶら じゃがいも・あぶら・ジャム	きのこ るい	738 30.4	882 36.0
25 (木)	むぎ 麦ごはん <秋田県の料理> だまご鍋湯煮込み あつや たまご 厚焼き玉子・ほうれん草のごま和え	とりにく・とうふ あぶらあげ たまごやき	しめじ・にんじん・はくさい・ごぼう ねぎ・にんにく・しょうが キャベツ・ほうれんそう・にんじん	ごめ・むぎ ・だまごもち ごま・さとう	くだもの	678 26.7	793 29.7
26 (金)	減量 わかめ 麦ごはん <北海道の料理> 味噌ラーメン いかとブロッコリーのマヨ炒め・(中)黒糖ピーンズ	ぶたにく・みそ・わかめ いかフリッター (中)だいず	しろねぎ・たまねぎ・にんじん・にんにく ごま・とうもろこし・だいずもやし ブロッコリー	ごめ・むぎ ・ちゅうかめん ごまあぶら・ごま あぶら・さとう・マヨネーズ (中)くろざとう	にゅう せいひん	669 25.9	799 30.6
29 (月)	ナン <インドの料理> キーマカレー・ミルク ブロッコリーとハムのサラダ・ヨーグルト	ぶたにく・レンズまめ チキンハム ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく しょうが・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・にんじん	ナン・じゃがいも・さとう パンこ・あぶら・ミルク アーモンド・ドレッシング	さかな	669 26.3	797 31.2
30 (火)	むぎ 麦ごはん <韓国の料理> キンパの具・てまきのり チゲスープ	のり・ぎゅうにく ぶたにく・たまご・なまあげ あぶらあげ・みそ	ほうれんそう・たまねぎ・にんじん たくあん・にんにく にんじん・たまねぎ・キムチ・ねぎ	ごめ・むぎ ごま・ごまあぶら・さとう ごまあぶら	いも るい	659 27.7	785 31.8
31 (水)	よこわ 横割り丸パン <フィッシュバーガーを作ろう！> フィッシュフライ・キャベツのマヨネーズ和え ABCスープ	フィッシュフライ ウインナー	キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・にんじん・だいこん・パセリ しめじ・とうもろこし	パン(ごめご・ごめご) あぶら・マヨネーズ・さとう マカロニ	まめせい ひん	630 25.4	784 31.9

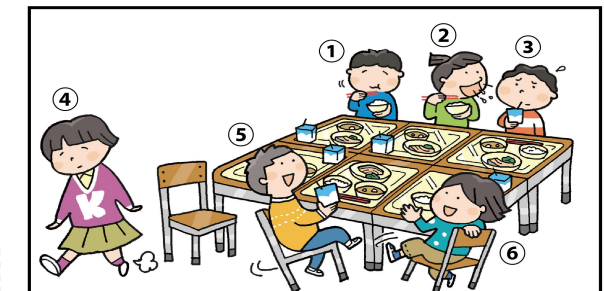
学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

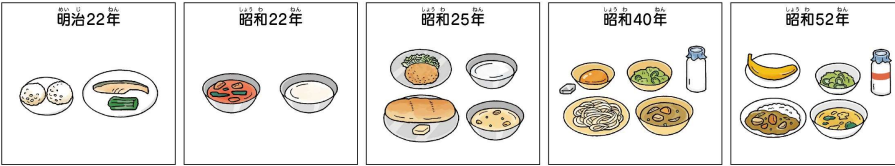
クイズ マナー違反はどれだ

下の絵の中にマナー違反が4人います。だれがどんなマナー違反をしているのかを考えてみましょう。



※太字で書いてある食材は県産と市内産です。
※「パン」は、「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。
※学校給食費(1月)の納付期限は、1月31日(水)です。
口座振替の方は、前日までに残高の確認をお願いいたします。
※物価高騰による学校給食への影響を緩和するため、「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用しています。

学校給食の献立の移りかわり



家が貧しくて学校に弁当を持ってこれない子供たちのために、山形県の小学校で給食が始まりました。

①しかし大きな戦争があり、食べるものがなくなり、学校給食はできなくなりました。

②この様子を見て、アメリカから、小麦粉や脱脂粉乳などが送られました。

脱脂粉乳
↓
牛乳

米飯給食が始まりました。カレーライスなど、メニューの幅が広がりました。

1月24日(水) 昭和25年の給食を再現した献立が出ます!

