



令和6年1月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 材 料			栄養価		家庭でとり たい食品
		赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小 エネルギー たんぱく質	中 エネルギー たんぱく質	
9 火	小パン カレーうどん ウインナー と小松菜の炒め物 ミニりんごゼリー	とりにく・かまぼこ チキンウインナー	にんじん・たまねぎ・キャベツ・ねぎ こまつな・キャベツ・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・うど ん・さとう あぶら・りんごゼリー	589 22.6	748 28.2	いも
10 水	むぎ 麦ごはん いわしの生姜煮 紅白なます 《お正月の料理》 しらたまご 白玉雑煮	いわし とりにく・とうふ・かまぼこ	しょうが・にんじん・だいこん・れんこん・ゆず かぶ・ほうれんそう・はくさい・にんじん	こめ・むぎ・でんぷん・ごま・さ とう しらたまだんご	643 22.3	784 26.2	くだもの
11 木	きなこ揚げパン ミートボールスープ 野菜とツナのサラダ チーズ	きなこ・とりにく・ぶたにく まぐろあぶらづけ・チーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん・とうもろこし・パ セリ キャベツ・きゅうり・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・あぶ ら・パンこ・でんぷん	608 25.8	775 31.9	きのこ
12 金	むぎ 麦ごはん そぼろ煮 切り干し大根としらすしの煮物 ひじきふりかけ	ぶたにく・ちくわ・なまあげ しらすし・ひらてん・あぶらあ げ・ひじき・かつおぶし	たまねぎ・にんじん・グリーンピース きりぼしだいこん・にんじん・さやいんげん・あ かしそ	こめ・むぎ・じゃがいも・でんぷ ん・さとう・あぶら さとう・あぶら・ごま	647 24.4	790 29.7	やさい
15 月	むぎ 麦ごはん 生揚げと野菜のみそ煮 《地場産給食週間》 れんこんのカレー味きんぴら みかん	なまあげ・とりにく・みそ はもいりてん・ひじき・だいず	にんじん・もやし・ほししいたけ・たまねぎ・キャ ベツ・さやいんげん れんこん・にんじん・みかん	こめ・むぎ・さとう さとう・ごまあぶら	650 24.6	787 29.6	しじつ (ごま、アー モンドなど)
16 火	パン 県産ポークロquette 大根サラダ ふゆやさい 冬野菜のスープ	ぶたにく・まぐろあぶらづけ とりにく	たまねぎ・にんじん・だいこん・きゅうり にんじん・かぶ・はくさい・こまつな・たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・パンこ・ でんぷん・あぶら・ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	640 23.4	766 27.8	まめ・まめ せいひん
17 水	むぎ 麦ごはん 厚焼きたまご ひじきの五目煮 さつまいものみそ汁	たまご・ひじき・だいず・しらすし とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	にんじん・れんこん・さやいんげん にんじん・だいこん・ねぎ	こめ・むぎ・でんぷん・さとう・あ ぶら・ごまあぶら さつまいも	628 22.0	746 24.9	くだもの
18 木	パン 白菜のクリームシチュー にんじんときゅうりのサラダ いちごジャム	とりにく・ぎゅうにゅう	はくさい・にんじん・たまねぎ・パセリ にんじん・もやし・きゅうり・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃが いも・あぶら さとう・オリーブあぶら・いちご ジャム	608 21.4	724 25.4	かいそう
19 金	むぎ 麦ごはん おやこに 親子煮 ちかな はくさい に やまぐちけんさん つくだに 高菜と白菜の煮びたし 山口県産のり佃煮	たまご・とりにく はもいりてん・かつおぶし・あぶら あげ・のりつくだに	にんじん・たまねぎ・さやいんげん たかな・にんじん・はくさい	こめ・むぎ・じゃがいも・さとう・ あぶら	628 24.2	764 28.9	きのこ
22 月	むぎ 麦ごはん チキンカレー キャベツのじゃこ炒め (中学)黒糖ビーンズ	とりにく しらすし・ベーコン・(中学)だ いず	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・にんにく・ しょうが キャベツ・とうもろこし	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら あぶら・(中学)くろぎとう	662 21.9	847 28.7	かいそう
23 火	パン コーンポタージュ ひじきとツナのソテー 小魚	とりにく・ぎゅうにゅう ひじき・まぐろあぶらづけ・かたく ちいわし	とうもろこし・たまねぎ・にんじん・エリンギ・パ セリ キャベツ・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃが いも あぶら	605 25.8	724 30.1	しじつ (ごま、アー モンドなど)
24 水	むぎ 麦ごはん さけの塩焼き たくあんのごま炒め 《昔の給食》 みそ汁 《全国学校給食週間(24日~30日)》	さけ とうふ・わかめ・みそ	だいこん・キャベツ・こまつな・にんじん たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・ごま・あぶら じゃがいも	596 22.3	723 26.6	くだもの
25 木	パン あかうお 赤魚のピネガーソースかけ 《ブラジルの料理》 カンジャ オレンジ ミルメークコーヒー	あかうお とりにく	トマト・たまねぎ・パセリ キャベツ・セロリ・にんじん・たまねぎ・オレンジ	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん・さ とう・あぶら・オリーブあぶら マカロニ・ミルメークコーヒー	645 25.6	762 30.1	まめ・まめ せいひん
26 金	むぎ 麦ごはん けんちょう 《山口県の郷土料理》 はすのさんばい風炒めなます ヨーグルト	とうふ・とりにく・あぶらあげ ヨーグルト	だいこん・にんじん・ほししいたけ れんこん・にんじん	こめ・むぎ・さといも・こんにゃ く・さとう・あぶら ごま・さとう・ごまあぶら	672 23.4	798 27.3	さかな
29 月	むぎ 麦ごはん くじらの竜田揚げ りんご なんぼんに 南蛮煮 《山口県の郷土料理》	くじら とりにく・みそ	たまねぎ・しょうが・にんにく・りんご れんこん・だいこん・にんじん・しろねぎ	こめ・むぎ・でんぷん・さとう・あ ぶら さといも・こんにゃく・さとう・あ ぶら	669 26.2	823 31.9	こざかな
30 火	しょう 小パン スパゲッティペースカトーレ 《イタリアの料理》 イタリアンドレッシングサラダ 豆乳パンナコッタはちみつレモン	いか・えび とうにゅう	トマト・たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ・に んにく キャベツ・カリフラワー・にんじん・レモン	パン(こむぎこ・こめこ)・スパ ゲッティ・オリーブあぶら イタリアンドレッシング・とう にゅうパンナコッタ・はちみつ	573 23.9	722 29.9	いも
31 水	むぎ 麦ごはん こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ ひらてん あまからいた に 平天の甘辛炒め煮 ぼんかん	こおりとうふ・たまご・とりにく・ち くわ ひらてん	たまねぎ・にんじん・ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ぼんかん	こめ・むぎ・さとう・あぶら こんにゃく・でんぷん・さとう・あ ぶら	671 27.8	815 33.6	しじつ (ごま、アー モンドなど)

1月24日~30日は、 全国学校給食週間!

● 学校給食の始まり

日本の学校給食の起源は、明治22年(1889年)にさかのぼります。山形県のお寺の中にあった私立忠愛小学校で、お弁当を持ってこれない子どもたちに、昼食を無償で提供したことが始まりとされています。その後、全国へと広がりましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されてしまいました。

● 支援物資による学校給食の再開

戦争が終わってからも食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まりました。アメリカのLALA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22年(1947年)1月に給食が再開しました。【昭和21年(1946年)12月24日に物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25年度(1950年)からは、1月24日から30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。】

● 学校給食は教育活動に

昭和29年(1954年)に「学校給食法」が成立し、学校給食は教育活動として位置づけられるようになりました。子どもたちを取り巻く食環境が変化する中で、平成17年(2005年)に「食育基本法」が成立。平成20年(2008年)には、学校における食育の推進を図る観点から、「学校給食法」が大幅に改正されました。

- ◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
- ◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

★学校給食について 考えよう

※献立は都合により、変更となることがあります。

● 学校給食の変遷

明治22年ごろ

おにぎり 塩ヶケ 漬物

昭和22年ごろの給食

トマトシチュー・ミルク

脱脂粉乳や缶詰などの物資を使って給食が作られました。

昭和25年ごろの給食

コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使って、パン、ミルク、おかずの給食が始まりました。

昭和50年代ごろの給食

カレーライス・牛乳・塩もみ・バナナ

給食の主食はパンが中心でしたが、昭和51年に、米飯が正式に導入され、献立の内容も豊かになっていきました。

地場産給食週間…15日(月)~19日(金)

「地場産給食週間」には、周南市や山口県でとれた食品を多く使用します。この期間のにんじん、さつまいもは周南市産を使用する予定です。☆太字にしている食品が山口県産の予定です。地域の恵みに感謝していただきます。

●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。

