

令和7年1月学校給食献立表

周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	えいようか	
			(赤)	(緑)	(黄)		小(3・4年生)	中
			おもに体をつくる	おもに体の調子をとのえる	おもにエネルギーになる		エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g
8 (水)	あげパン	ミートボールシチュー コールスローサラダ	きなこ ミートボール チキンハム	たまねぎ・にんじん・にんにく しめじ・グリーンピース キャベツ・にんじん とうもろこし	パン(こめこ・こめこ) さとう・じゃがいも・あぶら マヨネーズ・さとう	さかな	628 22.4	794 27.4
9 (木)	むぎ 麦ごはん	<お正月献立> 七草雑煮 さばのみそ煮・紅白なます	とりにく・あぶらあげ さば・みそ	すずしろ・すずな・せり・はこべら・なずな ほとけのざ・ごぎょう・にんじん・はくさい だいこん・にんじん	こめ・むぎ しらたまもち さとう・ごま	くだもの	669 24.5	823 29.9
10 (金)	むぎ 麦ごはん	マーボー大根 パンパンジー・(中)えびしゅうまい2コ	ぶたにく・とうふ みそ とりにく (中)えびしゅうまい	だいこん・にんじん・ねぎ・ほししいたけ たまねぎ・たけのこ・にんにく・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん	こめ・むぎ・さとう でんぶん・ごまあぶら ごまあぶら・ごま・さとう	たまご	602 23.8	782 30.7
14 (火)	むぎ 麦ごはん	おでん 鶏と高菜のおからそばろ・みかん	がんもどき・うずらたまご あつあげ・ちくわ とりにく・おから	だいこん・にんじん しょうが・にんじん・ねぎ たかなづけ・みかん	こめ・むぎ・さいも こんにやく・さとう さとう	やさい	653 24.4	772 28.2
15 (水)	たてわりパン	かぼちゃ入りニョッキポロネーゼ フルーツホイップ和え	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・トマト・にんにく マッシュルーム・グリーンピース みかん・バナナ もも・バナナ	パン(こめこ・こめこ)・さとう かぼちゃもち・オリーブあぶら ホイップクリーム	たまご	667 22.0	832 26.7
16 (木)	むぎ 麦ごはん	いわしの天ぷら(2尾)・しそひじき和え 豚汁・(中)ヨーグルト	いわしてんぶら しそひじき ぶたにく・とうふ・みそ あぶらあげ・(中)ヨーグルト	もやし・キャベツ きゅうり・にんじん にんじん・ごぼう・ねぎ だいこん・しょうが	こめ・むぎ・あぶら こんにやく・さとう さつまいも・こんにやく	種実(ごま アーモンドなど)	604 20.5	755 25.5
17 (金)	はんりょう 減量わかめごはん	カレーうどん・つくね ごま和え	わかめ・きゅうり かまぼこ・あぶらあげ・つくね	にんじん・たまねぎ・ねぎ はくさい・ほうれんそう にんじん・もやし	こめ・むぎ・うどん あぶら ごま・さとう	きのこるい	786 30.0	917 33.7

地場産給食週間 (1月20日～1月24日)

20 (月)	パン	クリーム煮 豚肉のケチャップ炒め	とりにく・だいず ぎゅうにゅう ぶたにく	はくさい・にんじん・たまねぎ はなごりー たまねぎ・にんじん	パン(こめこ・こめこ) じゃがいも さとう・でんぶん・あぶら	さかな	652 26.8	782 31.7
21 (火)	むぎ 麦ごはん	チキンチキンれんこん じゃがいものみそ汁・みかん	とりにく とうふ・みそ	れんこん だいこん・にんじん ねぎ・みかん	こめ・むぎ あぶら・さとう・でんぶん じゃがいも	たまご	657 23.2	775 26.5
22 (水)	小パン	ペペロンチーノ 大根サラダ・ぽんかんジャム	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・にんにく はなごりー・こまつな だいこん・キャベツ・にんじん もやし・とうもろこし	パン(こめこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら ぽんかんジャム ドレッシング	まめ・まめせいひん	602 22.3	734 26.9
23 (木)	むぎ 麦ごはん	親子煮 なまあ たかな に 生揚げと高菜の煮びたし・のり	とりにく・たまご なまあげ・のり	たまねぎ にんじん・ねぎ たかな・はくさい	こめ・むぎ・じゃがいも あぶら・さとう さとう	くだもの	652 30.3	780 35.7
24 (金)	むぎ 麦ごはん	ポーココロケ・山口野菜とツナのサラダ けんちん汁	まぐるあぶらづけ とうふ・あぶらあげ みそ	キャベツ・にんじん ほうれんそう だいこん・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・ポーココロケ あぶら・ドレッシング さいも・こんにやく あぶら	たまご	651 20.1	754 22.3
27 (月)	パン	<昔の給食> 鯨のケチャップがらめ カレーシチュー・いよかん	くじら 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・いよかん	パン(こめこ・こめこ) でんぶん・あぶら・さとう・ごま じゃがいも・あぶら	やさい	725 31.6	869 37.1
28 (火)	むぎ 麦ごはん	<昔の給食> 鯉の塩焼き・たくあんのごま炒め すいとん・(中)ハニーピーナッツ	さけ とりにく・あぶらあげ	たくあん・キャベツ だいこん・はくさい にんじん・ねぎ	こめ・むぎ ごま・ごまあぶら すいとん (中)ハニーピーナッツ	かいそう	609 26.9	800 34.2
29 (水)	パン	白身魚のパーベキューソース <イタリア料理> ラビオリスープ	たら ベーコン	りんご・たまねぎ にんにく・えだまめ たまねぎ・にんじん セロリー・パセリ	パン(こめこ・こめこ)・あぶら でんぶん・さとう ラビオリ・じゃがいも オリーブあぶら	くだもの	705 29.1	847 34.3
30 (木)	むぎ 麦ごはん	和風おろしハンバーグ・ブロッコリーの塩ゆで 根っこ野菜のキムチ汁	ハンバーグ ぶたにく・なまあげ みそ	だいこん・ブロッコリー だいこん・にんじん・ごぼう ねぎ・はくさいキムチ	こめ・むぎ さとう・でんぶん さいも・さつまいも こんにやく	さかな	652 25.1	787 30.0
31 (金)	むぎ 麦ごはん	水餃子のスープ いかとブロッコリーのマヨ炒め	すいぎょうざ・とうふ いか	にんじん・はくさい・もやし エリンギ・にら ブロッコリー	こめ・むぎ ごまあぶら・ごま あぶら・さとう マヨネーズ	にゅうせいひん	616 20.0	729 22.6



楽しい冬休みを過ごせましたか? いよいよ学年最後の学期となりました。今年1年、みなさんが毎日元気いっぱいにご過ごせるよう、安心安全でおいしい給食を作りたいと思います。どうぞよろしくお願ひします。

全国学校給食週間 (1月24日～30日)



1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。学校給食は、明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校でお弁当を持ってこられない子ども達のために、おにぎりとおかず(焼き鯖・漬物)を出したことから始まったと言われています。学校給食は、貧しい子ども達を飢えから救い、栄養状態を改善させるためのものでしたが、現在では役割が大きく変わり、子ども達が望ましい食習慣や食に関する正しい知識、実践する力を身につけるための重要な役割を担っています。

昔の学校給食について知ろう!



明治 22(1889)年～

山形県鶴岡町の小学校で、貧しくて弁当を持ってこられない子のために、ご飯や野菜を中心とした食事を提供したのが学校給食の始まり。その後、全国へと広がるが、戦争による食料難で中止される。

昭和 22(1947)年～

アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。

昭和 25(1950)年～

アメリカから寄贈された小麦粉でパンが作られ、パン・ミルク・おかずの完全給食が始まる。

昭和 38(1963)年～

ソフトめんが開発され、人気メニューに。翌年には牛乳の本格供給が始まり、脱脂粉乳から牛乳へと切り替えが進む。

昭和 51(1976)年～

米飯給食が正式に始まり、カレーライスや炊き込みご飯、ピラフなどが登場し、メニューの幅が広がっていく。

ごはん部門

- 1位 カレーライス
- 2位 わかめごはん

リクエスト給食 発表!!

おかず部門

- 1位 フルーツポンチ
- 2位 チキンチキンごぼう
- 3位 うどん

パン部門

- 1位 揚げパン

*リクエストのメニューは太字で記載しています

卒業を迎える小学校6年生と中学校3年生にもう一度食べたい給食メニューを聞きました。これらのメニューは3学期の給食に出します。