



# 令和6年 1月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

日 (曜)	献立名	主な材料			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(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
9 (火)	イタリアンスパゲッティ アーモンド入り海藻サラダ・ソフトチーズ	ぶたにく かいそう・ソフトチーズ	たまねぎ・にんじん・エリンギ・グリーンピース・とうもろこし キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッティ・オリーブあぶら アーモンド	628 25.0	798 31.1	くだもの
10 (水)	いわしの梅煮・紅白なます 白玉雑煮	いわし とりこ・あからあげ・かまぼこ	うめ・だいこん・にんじん・れんこん ほうれんそう・はくさい・にんじん	こめ・むぎ・ごま・さとう しらたまもち	605 25.8	730 30.6	いも類
11 (木)	チキンカレー フルーツミックス	とりこ・いんげんまめ	たまねぎ・にんじん・にんにく みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ナタデココ・いちごゼリー	665 19.9	800 23.3	ぎよかい類
12 (金)	ミートボールのブラウンソース煮 ささみサラダ・ペビーパン	きなこ・ミートボール(とりこ・ぶたにく) とりこ	たまねぎ・にんじん・しめじ・とうもろこし・ブロッコリー・トマト にんじん・もやし・キャベツ・こまつな・ペビーパン	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・あぶら・じゃがいも ごまあぶら・さとう・ごま	635 24.1	807 30.2	かいそう
15 (月)	岩国れんこんコロケ・野菜のごま和え はも団子のすまし汁・味付けのり	はも団子・豆腐・あぶらあげ・あじつけのり とりにく・だいず・きゅうにゅう	ほうれんそう・キャベツ・にんじん にんじん・だいこん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・いわくにれんこんコロケ・あぶら・ごま・さとう	674 23.4	797 27.2	くだもの
16 (火)	クリームシチュー ひじきとツナのサラダ・りんごジャム	ひじき・まぐろあぶらづけ あじ・あぶらあげ・かつおぶし	にんじん・たまねぎ・はなごりー にんじん・れんこん・キャベツ	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・あぶら さとう・あぶら・りんごジャム	664 25.6	829 31.9	きのこ類
17 (水)	あじの塩焼き 野菜の煮びたし 山口いっぱいみそ汁・小野菜のムース(乳入り)	ぶたにく・とうふ・みそ	たかな・はくさい・もやし・にんじん だいこん・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・さとう おのちゃのムース	682 30.8	799 36.6	いも類
18 (木)	マーボー豆腐 ナムル・みかん	とうふ・ぶたにく・とりにく・だいず・みそ チキンハム	たまねぎ・にんじん・たけのこ・しろねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく キャベツ・にんじん・もやし・みかん	こめ・さとう・でんぶん・ごまあぶら ごまあぶら・さとう	662 27.9	779 32.8	かいそう
19 (金)	チキンカツ・野菜のソース和え ふわふわ卵スープ	チキンカツ ぶたにく・たまご・わかめ	キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・ほうれんそう・ほししいたけ	パン(こめこ・こむぎこ)・あぶら パンこ	632 26.6	798 32.8	しゅじつ類
22 (月)	おでん風煮 しそひじき和え・黒糖ビーンズ	とりにく・つすらたまご・かんもどき・ちくわ・こんぶ しそひじき・だいず	だいこん・にんじん ほうれんそう・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・こんにやく・さといも・さとう ごま・さとう・くろざとう	641 25.0	764 28.8	きのこ類
23 (火)	ハンバーグのデミソースがけ・ブロッコリーの塩ゆで アルファベットスープ	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) ベーコン	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・ほしじどう たまねぎ・にんじん・はくさい・とうもろこし・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう マカロニ・じゃがいも	657 25.8	833 31.8	かいそう
24 (水)	にしんの甘露煮・野菜のごま昆布和え いも団子汁	にしんのかんろに・しおこんぶ とりにく・かまぼこ	キャベツ・にんじん・きゅうり にんじん・ごぼう・だいこん・ねぎ	こめ・むぎ・ごま・ごまあぶら いもち	630 24.0	759 28.5	くだもの
25 (木)	鯨の竜田揚げ・オレンジ みそ汁・大豆ふりかけ	くじらのたつたあげ あぶらあげ・とうふ・みそ・わかめ・だいずふりかけ	オレンジ もやし・たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら 30.8 36.2	657 30.8	783 36.2	やまい
26 (金)	サーモンチャウダー 鶏肉と野菜のサラダ・メープルシロップ&マーガリン	ベーコン・さけ・スキムミルク とりにく	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ・しめじ にんじん・ほうれんそう・キャベツ・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・あぶら オリーブあぶら・さとう・メープルシロップ&マーガリン	673 27.7	836 34.2	まめ類
29 (月)	チキンチキンれんこん 野菜スープ・むすびのり	とりにく ベーコン・やきのり	れんこん にんじん・たまねぎ・はくさい・だいこん・パセリ	こめ・むぎ・さとう・あぶら じゃがいも	646 21.9	779 25.3	ぎよかい類
30 (火)	チリコンカン ポトフ・ぼんかん	ぶたにく・だいず ウイナー	たまねぎ・にんじん・パセリ・にんにく たまねぎ・にんじん・キャベツ・ブロッコリー・ぼんかん	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・あぶら じゃがいも	654 28.7	820 35.7	かいそう
31 (水)	じゃがいものそぼろ煮 野菜のおかか和え・チーズ	とりにく・だいず・なまあげ かつおぶし・チーズ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら・こんにやく・さとう・でんぶん さとう	649 24.5	770 28.1	くだもの

地場産給食週間

## 1/24~1/30 全国学校給食週間 給食の歴史&献立の変遷

学校給食の起源は、明治22(1889)年にさかのぼります。山形県の大督寺というお寺の中にあった小学校で、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。戦争が終わっても食料不足は続き、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LARA(アジア救援公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開しました。

★昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、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(1950)年度からは1月24日~30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。

★昭和29(1954)年に「学校給食法」が成立し、学校給食の実施体制が法的に整い、教育活動として位置づけられるようになりました。



給食用物資贈呈式

※地場産給食週間の「主な材料」の太字で書いてあるものは、県内産を使用する予定です。  
※献立は都合により、変更することがあります。

昭和22年ごろの給食

脱脂粉乳や缶詰等の物資を使って、給食が作られました。

トマトシチュー・ミルク

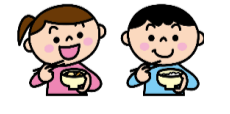
昭和25年ごろの給食

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

コップパン・ミルク・カレーシチュー

1月の全国学校給食週間には…  
「小学校6年生が考えた献立」や「北海道の郷土料理」、「カナダの料理」、「鯨料理」などを取り入れ、様々な食文化を知ってほしいと思っています。

時代の流れと共に変化を続ける「学校給食」ですが、いつの時代も、子どもたちを大切に思う気持ちが詰まっています。そんな思いを感じて、感謝していただきましょう。



保護者のみなさまへ

- 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。

◎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、骨に注意して食べましょう。

