



1月給食予定献立表

令和5年度
伊佐学校給食共同調理場

日曜	献立名	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)		
		牛乳		＜赤＞体を作るもの		＜緑＞体の調子をととのえるもの		＜黄＞エネルギーのもとになるもの		
		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)	たんぱく質 (g)	食塩 (g)	
9 火	パン		牛乳				パン			
	さけとかぶのクリームシチュー	○	ベーコン 鮭 白いんげん豆 豆乳	牛乳	にんじん	たまねぎ ☆かぶ しめじ	じゃがいも	シチュールウ 油	626 28.0 2.8	715 32.1 3.3
	ほうれんそうのソテー		魚肉ソーセージ		ほうれんそう	とうもろこし キャベツ もやし		油		
3学期最初の給食です。まだまだ寒いので、温まるシチューを献立に取り入れました。しっかり食べて冬休み明けも元気に過ごしましょう。										
10 水	むぎ麦ごはん		牛乳				☆米 麦			
	きびなごのフライ	○	きびなごのフライ					油		
	すまし汁		とり肉 とうふ はんぺん		にんじん 葉ねぎ	だいこん えのき			596 22.5 1.0	710 26.3 1.2
	紅白なます				にんじん	だいこん	さとう	ごま		
【お正月 料理】紅白玉スープは、雑煮にちなみ、白玉団子をいれました。紅色のにんじんと白色のだいこんで「めでたさ」を表しています。										
11 木	パン マーシャルピーンズ		牛乳				パン マーシャルピーンズ			
	フィッシュアンドチップス	○	白身魚のフライ				フライドポテト	油	728 25.6 2.5	805 27.6 2.8
	スコッチブロス		とり肉 白いんげん豆		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ	麦			
【世界の味めぐり：イギリス】スコッチブロスは、肉や野菜、大麦や豆などがたっぷり入ったスコットランドの代表的なスープです。										
12 金	むぎ麦ごはん		牛乳				☆米 麦			
	ショウロンボウ	○	ショウロンボウ							
	キムチ汁		ぶた肉 とうふ ☆麦みそ		にんじん 葉ねぎ	はくさい だいこん ごぼう はくさいキムチ			592 23.4 2.1	736 28.6 2.9
	ごま胡麻中華和え				ほうれんそう	もやし	さとう	ごま油 ごま		
根っこ野菜（根菜）であるにんじん・だいこん・ごぼうは、おなかの調子を整える食物繊維が多く含まれています。										
15 月	むぎ麦ごはん		牛乳				☆米 麦			
	豚肉と生揚げのしょうが炒め	○	ぶた肉 生あげ		にんじん	キャベツ しょうが		ごま油	611 27.6 1.6	703 31.5 1.8
	かぶと里芋のみそ汁		とうふ ☆麦みそ			☆かぶ はくさい だいこん ☆しいたけ	☆さといも			
【地場産給食の日】さといもは、秋から冬が旬の食べ物で、米と同じ体のエネルギーになる食材です。美祢市で作られているものを使用します。										
16 火	まるがたよね丸型横割りパン		牛乳				パン			
	ポークコロッケ		ポークコロッケ					油		
	こんかい根菜のミネストローネ	○	ベーコン 大豆		トマト にんじん パセリ	★だいこん ★ごぼう にんにく	麦 ★さといも	油	728 23.0 2.3	791 25.4 2.6
	ゆで野菜					キャベツ ★ほうれんそう				
	ヨーグルト		ヨーグルト							
【美祢市統一こんだて】根菜のミネストローネには、麦ごはんにはいっている美祢市産の押し麦がはいっています。 また、★のついている「ほうれんそう、だいこん、ごぼう、さといも」はJAさんが皆さんのために無償で提供してくださいました。感謝していただきます。										
17 水	むぎ麦ごはん		牛乳				☆米 麦			
	ぶた豚ごぼうどんぶり	○	ぶた肉 たまご かまぼこ とうふ		葉ねぎ	☆ごぼう ☆しいたけ たまねぎ			606 27.3 1.5	700 31.2 1.7
	ほうれんそうのごま和え				ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま		
【地場産給食の日】美東ごぼうは、冬が旬の食材です。どんぶりにごぼうが入ることで、つついはやく食べてしまう料理でも良く噛んで食べることができます。										
18 木	パン 県産いちごジャム		牛乳				パン いちごジャム			
	けんちんうどん	○	ぶた肉 とうふ ちくわ		にんじん	☆ごぼう だいこん	うどん麺 ☆さといも ☆こんにやく	油	586 25.5 2.4	717 30.8 3.3
	はなっこりーの和え物		ハム		はなっこりー	キャベツ	さとう	油 ごま		
【地場産給食の日】はなっこりーは、中国から伝わった「サイシン」という野菜と「ブロッコリー」から作られた山口県オリジナルの野菜です。										

○ 米・大豆・パン等、学校給食で使用している山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。



春の七草を覚えよう

「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ（かぶ）・スズシロ（大根）」の7つを春の七草と言います。

☆マークが付いているのは、美祢市で作られている食材です。

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)	
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>エネルギーのもとになるもの		たんぱく質 (g)	
			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)	食塩 (g)	
			魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中
19 金	むぎ 麦ごはん		牛乳				☆米 麦		608 25.3 1.2	701 29.1 1.4
	じばさん やさい 地場産野菜のうま煮	○	とり肉 生あげ	にんじん	☆ごぼう れんこん だいこん ☆しいたけ	さといも ☆こん にやく	油			
	じゃ てんめい じゃこ天炒め		平天	しらす	☆ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま油 ごま		
【地場産給食の日】冬に旬を迎える「冬キャベツ」の特徴は、葉1枚1枚がしっかりと固いことです。そのためサラダだけでなく煮物などの料理にもむいています。										
22 月	ななくさ 七草ごはん	○		牛乳	せり なすなごぎょう はこべら ほとけのざ	だいこん かぶ	☆米 麦	ごま	663 23.6 2.2	742 25.4 2.5
	あじフライ		あじフライ				油			
	やさい 野菜もりもりみそ汁		とうふ ☆麦みそ	にんじん かぼちゃ	☆ごぼう しめじ はくさい もやし					
	だいこん 大根のマヨネーズ和え			にんじん ミニトマト	だいこん きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
【伊佐小6年生が考えた献立】栄養バランス・彩り・食べる人の好みなどを考えて献立を作成しました。地場産食材を入れた味噌汁のだしは、いつもとは違い、昆布と混合節からとっただしです。										
23 火	アップルパン	○		牛乳			アップルパン		635 24.6 2.7	717 27.4 3.3
	たいわんふう 台湾風ビーフン		ぶた肉 平天	にんじん	☆たけのこ キャベツ たまねぎ	ビーフン	油			
	もずくスープ		お野菜つみれ	もずく	にんじん チンゲンサイ	もやし たまねぎ	じゃがいも	ごま油		
ビーフンは、独特の歯ざわりがある米の粉から作られる麺です。お米とおなじ体を動かすエネルギーのもとになる食品で、中国の料理によく使われます。										
24 水	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			☆米 麦		607 28.5 1.6	700 33.2 1.7
	さけ しおや 鮭の塩焼き		鮭							
	すいとん汁		とうふ とり肉	葉ねぎ	☆かぶ はくさい	すいとん さつまいも				
	に 煮びたし		平天 油あげ	にんじん こまつな	キャベツ	さとう	ごま			
【給食が 始まった頃の献立】給食はお弁当を持ってこれない多くの児童のために実施されました。当時の給食は「おにぎり、塩ざけ、漬物」でした。										
25 木	パン	○		牛乳			パン		635 24.9 2.5	783 30.0 3.2
	スパゲッティナポリタン		ウィンナー	トマト ビーマン にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しめじ	スパゲッティめん	油			
	もやしとツナのサラダ		ツナ	にんじん	もやし キャベツ とうもろこし		油			
【ソフト麺が始まった頃の献立】今日の給食で使った麺は、茹でたパスタを味付けした具材と合わせて作りましたが、当時はソースと袋にはいった麺が別々にあって給食に登場していました。このソフト麺は学校給食のために開発された伸びにくく消化のよい麺でした。										
26 金	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			☆米 麦		651 24.5 2.1	751 27.7 2.4
	ポークハヤシライス		ぶた肉	にんじん トマト	たまねぎ しめじ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも	ハヤシルウ 油			
	だいず 大豆サラダ		大豆 たまご	にんじん	キャベツ	さとう	油			
【米飯給食 が始まった頃の献立】昭和51年に給食でご飯が登場しました。主食がパンしかなかった頃より、メニューの種類がとても増えました。										
29 月	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			☆米 麦		638 25.3 1.9	-
	けんさんあつや 県産厚焼きたまご		厚焼きたまご							
	のっぺい		とり肉	にんじん	☆ごぼう ☆れんこん ☆たけのこ ☆しいたけ	☆こんにやく ☆さといも ☆じゃがいもでんぶ				
	けんさん あ 県産ごま和え		かまぼこ	ひじき こまつな にんじん	キャベツ		ごま			
【山口県の郷土料理と地場産食材をとり入れた献立】「のっぺい」は萩 地域につたわる郷土 料理です。萩 城下町の普段のおかずとして、祭りや仏事、客のもてなし料理として親しまれていました。また、地場産食材を給食に使うことで地元でよく作られている食材を知ることができます。										
30 火	パン	○		牛乳			パン		643 29.7 2.4	732 33.4 2.9
	くじらの一口カツ		くじらの一口カツ				油			
	はるさめ 春雨スープ		ぶた肉	にんじん 葉ねぎ	キャベツ ☆しいたけ たまねぎ	はるさめ	ごま油			
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ とうもろこし	さとう	油			
【鯨を使った献立】鯨の肉は、豚肉などに比べて安価で貴重な栄養源だったので、給食でよく登場していました。										
31 水	むぎ 麦ごはん	○		牛乳			☆米 麦		600 27.4 1.9	704 32.3 2.2
	マーボー豆腐		とうふ ぶた肉 赤み	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ☆しいたけ しょうが にんにく		ごま油			
	しおいた 塩炒めナムル		とり肉	にんじん ほうれんそう	もやし	さとう	ごま ごま油			
【おうちで】おうちでは自分の家でみそを作っていました。「うちのみそはうまい」と自分の作ったみそを自慢していたことから「手前みそ」という言葉が生まれました。										

学校給食の移り変わり

*生産の都合により産地の変更、食材が入らないことがあります。

昭和22(1947)年1月

戦後すぐの給食は、アメリカからの支援助け物資である脱脂粉乳と、脱脂粉乳と缶詰で作ったシチューなどが提供された。



- ・脱脂粉乳
- ・トマトシチュー

昭和27(1952)年

肉は手に入らないため、主に鯨肉がたんぱく源として提供された。



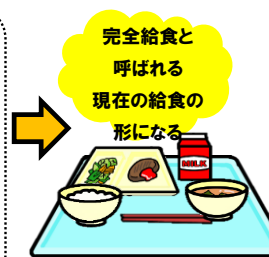
- ・脱脂粉乳・鯨の竜田揚げ
- ・コッペパン・サラダなど

昭和52(1977)年

米を使った学校給食が始まる。



- ・牛乳・カレーライス
- ・果物・サラダなど



完全給食と呼ばれる現在の給食の形になる

1月24日(水)～30日(火)は、「全国学校給食週間」です。この機会に「学校給食」の歴史を振り返ってみましょう。