



# 1月の献立



## 1月 給食だより

安芸高田市給食センター  
令和5年(2023年)1月

|  |  |  |  |   |                            |         |        |       |     |       |        |       |       |      |        |      |
|--|--|--|--|---|----------------------------|---------|--------|-------|-----|-------|--------|-------|-------|------|--------|------|
|  | 10日(火)   | 11日(水)   | 12日(木)   | 13日(金)  |                            |         |        |       |     |       |        |       |       |      |        |      |
|  | ハヤシライス 牛乳<br>いかとブロッコリーのサラダ<br>(小)牛乳かん<br>(中)お楽しみケーキ                | ごはん 牛乳<br>鯖の西京焼き<br>紅白なます<br>雑煮<br>【お正月献立】   | ごはん 牛乳<br>がんもと野菜の煮物<br>五色和え<br>(小)お楽しみケーキ<br>(中)牛乳かん | ごはん 牛乳<br>マーボー大根<br>はるさめ<br>春雨の中華和え<br>大学いも                 | ごはん 牛乳<br>キムチ肉じゃが<br>海藻サラダ |         |        |       |     |       |        |       |       |      |        |      |
| 16日(月)   | 17日(火)   | 18日(水)   | 19日(木)   | 20日(金)  |                            |         |        |       |     |       |        |       |       |      |        |      |
| ごはん 牛乳<br>キムチ肉じゃが<br>海藻サラダ                       | ごはん 牛乳<br>(小)豆腐ハンバーグ<br>(保幼中)鯖の塩焼き<br>じゃこ和え<br>白菜のみそ汁              | ごはん 牛乳<br>チャプチェ<br>中華スープ<br>ぼんかん   | ごはん 牛乳<br>チキンビーンズ<br>冬のサラダ                           | ごはん 牛乳<br>(小)鯖の塩焼き<br>(保幼中)豆腐ハンバーグ<br>ごぼうのきんぴら<br>かまぼこのすまし汁 |                            |         |        |       |     |       |        |       |       |      |        |      |
| 23日(月)   | 24日(火)   | 25日(水)   | 26日(木)   | 27日(金)  |                            |         |        |       |     |       |        |       |       |      |        |      |
| ごはん 牛乳<br>豚しゃぶ&<br>ゆで野菜<br>相性汁<br>ミニフィッシュ        | ごはん 牛乳<br>いかの照り焼き<br>煮ごめ<br>にらたま汁                                  | わかめごはん 牛乳<br>寄せ鍋<br>ひじきの<br>マヨネーズ和え  | ごはん 牛乳<br>かきフライ<br>ほうれん草のごま和え<br>根菜のみそ汁              | クロワッサン 牛乳<br>白菜と白ねぎのシチュー<br>マカロニサラダ                         |                            |         |        |       |     |       |        |       |       |      |        |      |
| 30日(月)   | 31日(火)   | <div data-bbox="644 1265 1083 1342" data-label="Text"> <p>全国学校給食週間(1/24~30)</p> </div> <div data-bbox="713 1381 974 1690" data-label="Text"> <p>「広島県の郷土料理」や、「地域でとれる、旬の野菜たっぷりの料理」などを組み合わせています。</p> </div> <div data-bbox="1001 1420 1193 1458" data-label="Section-Header"> <p>★平均栄養量★</p> </div> <div data-bbox="1001 1477 1577 1651" data-label="Table"> <table border="1"> <tr> <td>・エネルギー</td> <td>647kcal</td> <td>・たんぱく質</td> <td>25.7g</td> </tr> <tr> <td>・脂質</td> <td>18.7g</td> <td>・カルシウム</td> <td>351mg</td> </tr> <tr> <td>・食物繊維</td> <td>4.2g</td> <td>・食塩相当量</td> <td>2.1g</td> </tr> </table> </div> <div data-bbox="1042 1651 1550 1700" data-label="Text"> <p>(小学校4年生の食事に相当する値です。)</p> </div> |  |   | ・エネルギー                     | 647kcal | ・たんぱく質 | 25.7g | ・脂質 | 18.7g | ・カルシウム | 351mg | ・食物繊維 | 4.2g | ・食塩相当量 | 2.1g |
| ・エネルギー   | 647kcal  |  |  |   | ・たんぱく質                     | 25.7g   |        |       |     |       |        |       |       |      |        |      |
| ・脂質  | 18.7g  | ・カルシウム   | 351mg  |   |                            |         |        |       |     |       |        |       |       |      |        |      |
| ・食物繊維  | 4.2g   | ・食塩相当量   | 2.1g   |   |                            |         |        |       |     |       |        |       |       |      |        |      |
| セルフもち麦おむすび<br>牛乳<br>鮭の塩焼き<br>菜漬け和え<br>大根と油揚げのみそ汁 | ごはん(小中:少なめ)<br>牛乳<br>ヤンニョムチキン<br>お豆のサラダ<br>オニオンスープ<br>(小中)カスタードプリン |  |  |   |                            |         |        |       |     |       |        |       |       |      |        |      |

### 学校給食について知ろう

1/24~30は  
「全国学校給食週間」です

日本の学校給食には、約130年の歴史があります。時代によって少しずつ形は変わってきましたが、給食に関わる人たちの、「食べることを楽しみ、毎日を元気に過ごしてほしい!」という思いは、今も昔も同じです。

日々の給食を通して、栄養バランスのとれた食事を届けることはもちろんなのですが、地域の食材を使ったり、郷土料理や行事食をとり入れたりすることで、より魅力的なものになるよう取り組んでいます。

### クイズで学ぶ 学校給食の歴史

- 日本で最初の給食の献立は?  
ア おむすび・漬物・魚の塩焼き  
イ パンと牛乳  
ウ すいとん  
エ くじらの竜田揚げ
- 戦後~昭和45年頃まで給食に出ていた飲み物は?  
ア お茶  
イ ジュース  
ウ 脱脂粉乳  
エ 乳酸菌飲料

- 学校給食週間は、何を記念して定められた?  
ア 日本で給食が始まったこと  
イ 戦後、給食が再開したこと  
ウ 給食に牛乳を出すようになったこと  
エ 給食にごはんを出すようになったこと

### 給食の思い出&メッセージ (八千代中学校編) (\*'ω'\*)

メッセージありがとうございます!  
(一部ですが、紹介します。)

- 毎日おいしい給食を食べていて、家族とも話すことが増え、さらに友達と仲良くなったり、学校に行く1つの楽しみで毎日が楽しいです。いつもおいしい給食をありがとうございます。
- 小学校のころは、野菜が苦手な人が多く、時間が経ってしまえば食べきれないこともあったけど、だんだんと苦手意識が無くなって時間内に食べきれようになりました。小学校の低学年の時に食べたブラジル料理も今ではいい思い出です。笑
- 休みの人がいて、牛乳ほしい人がじゃんけんをするときに、ある人が手をあげたら、必ずほしくない人もほとんど手をあげて、男子が楽しそうにじゃんけんしていたこと。
- 味の付いていない野菜に汁のようなのをかけて(混ぜて)食べるやつがいちばんサラダの中でおいしかった。はじめて出たのでいつかそれをだしてほしい。(「豚しゃぶ&ゆで野菜」のことですね! 1月の給食に入っていますよ(\*^^\*))

八千代中リクエスト給食♪

※物資納入の都合等により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

1. おむすび・漬物・魚の塩焼き  
2. パンと牛乳  
3. すいとん  
4. くじらの竜田揚げ