








令和7年度
1月の献立

がっこんだて
1月の献立



3学期からリクエスト献立が給食に！

みなさんがリクエストした献立の中から、特に人気の高かった献立が登場します。お楽しみに♪

日	こんだて めい 献立名	 (体をつくる食品)		  (体の調子を整える食品)		  (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
9 (金)	＜リクエスト献立：揚げパン(きなこ味)＞ 揚げパン(きなこ味) 牛乳 ごぼうとチキンのサラダ ポトフ	きなこ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ブロッコリー	ごぼう きゅうり とうもろこし 枝豆 たまねぎ だいこん はくさい 白菜 ぶなしめじ	パン かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ
13 (火)	＜正月献立＞ あずきごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 紅白なます 白玉雑煮	ぶり とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな	だいこん しいたけ たまねぎ こんにやく	きんめまい 金芽米ごはん あずき 小豆 さとう もち粉	ごま
14 (水)	金芽米ごはん 牛乳 麻婆厚揚げ チンゲン菜の中華あえ ワンタンスープ	あつあ 厚揚げ ぶたにく 牛肉 ぶたにく 豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にら チンゲン菜 にんじん	しょうが にんにく もやし キャベツ たまねぎ きくらげ	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくりこ こむぎこ 小麦粉	あぶら
15 (木)	金芽米ごはん 牛乳 いわしの磯揚げ 納豆サラダ みそけんちん汁 りんご	いわし とりにく 鶏肉 みそ とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 あおさ	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ だいこん れんこん たまねぎ こんにやく りんご	きんめまい 金芽米ごはん パン粉 こむぎこ 小麦粉	マヨネーズ あぶら
16 (金)	ソースカツバーガー 〔丸パン ソースカツ ポイル野菜〕 牛乳 クラムチャウダー	ぶたにく 豚肉 あさり	ぎゅうにゅう 牛乳	あずな 水菜 にんじん あか 赤ピーマン パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム パン粉	パン さとう じゃがいも パン粉	あぶら
19 (月)	金芽米ごはん 牛乳 さばのみそ煮 れんこんサラダ 豆腐と春菊のすまし汁	さば みそ とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん しゅんぎく 春菊	れんこん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし えのきたけ	きんめまい 金芽米ごはん さとう	マヨネーズ
20 (火)	金芽米ごはん 牛乳 豚肉の甘酢あんかけ 小松菜とひじきのあえ物 白菜のスープ	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	こまつな にんじん	もやし 白菜 たまねぎ しいたけ たけのこ	きんめまい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくりこ さとう	あぶら
21 (水)	ピーフカレー 牛乳 トマトオムレツ グリーンサラダ	たまご 卵 ぶたにく 牛肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー あか 赤ピーマン	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ しいたけ りんご	きんめまい 金芽米ごはん じゃがいも こむぎこ 小麦粉 さとう	あぶら マヨネーズ
22 (木)	金芽米ごはん 牛乳 あじフライ 三色あえ なめこのみそ汁	あじ あつあ 厚揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし なめこ たまねぎ ごぼう	きんめまい 金芽米ごはん さとう パン粉 こむぎこ 小麦粉	あぶら ごま
23 (金)	黒糖パン 牛乳 鶏肉のレモンソースあえ スパゲッティサラダ かぶのスープ	とりにく 鶏肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ とうもろこし かぶ ぶなしめじ レモン	パン くろざとう 黒砂糖 さとう こむぎこ 小麦粉 かたくりこ スパゲッティ	あぶら マヨネーズ

＜今月の地元食材(予定)＞
★ごはん ★みそ ★豆腐 ★油揚げ ★厚揚げ ★しいたけ ★たけのこ ★水菜
★白菜 ★こまつな ★ほうれん草 ★さつまいも ★キャベツ ★春菊 ★だいこん

今月の献立目標
感謝して食べよう

安来市給食センター
ハッピークック

日	こんだて めい 献立名	 (体をつくる食品)		  (体の調子を整える食品)		  (エネルギーになる食品)	
		ぐん 1群	ぐん 2群	ぐん 3群	ぐん 4群	ぐん 5群	ぐん 6群
26 (月)	＜給食記念日献立＞ 金芽米ごはん 牛乳 さけの塩焼き 塩もみキャベツ すいとん汁 ミルクプリン	さけ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 れんにゅう 練乳 だっし ふんにゅう 脱脂粉乳 昆布 ちりめんじゃこ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにやく	きんめまい 金芽米ごはん さつまいも こむぎこ 小麦粉 さとう	
27 (火)	＜国際交流献立＞ 金芽米ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 韓国風わかめスープ	とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし 黄ピーマン たまねぎ たけのこ しいたけ	きんめまい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくりこ	あぶら ごま
28 (水)	＜島根県献立＞ 金芽米ごはん 牛乳 かれいのから揚げ ゆず風味あえ 豚汁	かれい ぶたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	みずな 水菜 にんじん	だいこん きゅうり はくさい 白菜 たまねぎ ゆず	きんめまい 金芽米ごはん こむぎこ 小麦粉 かたくりこ	あぶら
29 (木)	金芽米ごはん 牛乳 きのこおろしハンバーグ アーモンドあえ 吉野汁	とりにく 鶏肉 ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	こまつな にんじん ねぎ	えのきたけ ごぼう だいこん しょうが キャベツ たまねぎ もやし	きんめまい 金芽米ごはん さとう かたくりこ	アーモンド
30 (金)	りんごパン 牛乳 白身魚のバジルフライ にんじんサラダ キャベツとベーコンのスープ	ほき ツナ ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん バジル パセリ	きゅうり たまねぎ キャベツ マッシュルーム りんご	パン パン粉	あぶら

新しい年を迎えました。令和8年も引き続き、子ども達の健やかな成長を支えるために、給食関係者一同、安心
安全な給食提供を努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。





全国学校給食週間

1月24日から30日までは、「全国学校給食週間」です。全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割につ
いての理解を深めて、関心を高めることを目的としています。26日(月)は、明治22年の給食の始まりにちな
ん「給食記念日献立」です。

知っているかな 学校給食の歴史

学校給食の始まり

日本の学校給食は、明治22年に、山形県の私立忠愛小学校において、無償で始まったとされ
ています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちに提供されたものでした。現在
は、子どもたちの健康の増進や体力の向上を図ること、そして教材としての役割があります。

脱脂粉乳って何？

脱脂粉乳は、牛乳の脂肪分を除き、乾燥させて粉にしたものです。学校給
食は戦争で一時中断となりましたが、太平洋戦争後、アメリカなどからの脱脂
粉乳などの援助支援を受けて再開することができました。

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

明治22年

おにぎり・塩さけ・
菜の漬物

昭和22年

ミルク(脱脂粉乳)・
トマトシチュー

昭和25年

コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・
ポタージュスープ・コロック・
せんキャベツ・マーガリン

昭和40年

ソフトめんのカレーあん
かけ・牛乳・甘酢あえ・
果物(黄桃)・チーズ

昭和52年

カレーライス・牛乳・塩もみ・
果物(バナナ)・スープ

今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？

