

令和7年度

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♪

<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	からだ (体をつくる食品)		からだ (体の調子を整える食品)		からだ (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)	こんだてあじ 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 はいさい 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 こんにゃく	きんめまい 金芽米ごはん あさき 小豆 さとう もち粉	ごま
14 (水)	金芽米ごはん牛乳 まほーあつあ 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 牛肉 豚肉 ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	わかめ たら 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 パン粉 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	なっとう 納豆	ぎゅうにゅう 牛乳	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 こんにゃく りんご	きんめまい 金芽米ごはん パン粉 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 ボイル野菜 牛乳 クラムチャウダー	豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	みずな 水菜 にんじん あか 赤ビーマン パセリ	キャベツ たまねぎ マッシュルーム パセリ	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 豆腐と春菊のすまじ汁	さば みそ とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん じゅんぎく 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)	ビーフカレー 牛乳 トマトオムレツ グリーンサラダ	たまご 卵 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 赤ビーマン	にんにく たまねぎ きゅうり キャベツ しげたけ 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 パン粉 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	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 くろとうとう 黒糖 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

日	こんだてめい 献立名	からだ (体をつくる食品)		からだ (体の調子を整える食品)		からだ (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	さけ みそ	ぎゅうにゅう 牛乳 かんめまい 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 かんめまい 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	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ こんにゃく
27 (火)	国際交流献立	とりにく 豆腐	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	もやし 黄ビーマン たまねぎ たけのこ しいたけ	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	かれい 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 みそ	みずな 水菜 にんじん	だいこん きゅうり はいさい 白菜 たまねぎ ゆず	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 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	金芽米ごはん さとう	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(月)は、明治22年の給食の始まりにちなんだ「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、子どもたちの健康的な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、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 →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの原典レプリカを参考にしています。

明治22年	昭和22年	昭和25年	昭和40年	昭和52年
おにぎり・塩さけ・ 菜の漬物	ミルク(脱脂粉乳)・ トマトシチュー	コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ ボタージュスープ・コロッケ・ せんキャベツ・マーガリン	ソフトめんのカレーあん かけ・牛乳・甘酢あえ・ 果物(バナナ)・スープ	カレーライス・牛乳・塩もみ・ 果物(バナナ)・スープ

今月の献食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか?