

1月の給食だより

阿南市南部学校給食センター

あら いちねん はし 新たな一年が始まりました。みなさんはどんな冬休みを過ごしていましたか？

さて、今月は全国学校給食週間があります。この機会に、家庭でも好きな献立や給食の思い出など話し合ってみてください。



日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町（現：鶴岡市）の私立忠愛小学校で提供されたの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、子供たちの栄養状態を改善するため、昭和22年にアメリカの支援団体から送られた物資を使い給食を再開しました。



学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年	戦後(昭和20～30年代)	現在
<p>私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。</p>	<p>支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。</p>	<p>地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食など、食育の教材となる給食。</p>



時代とともに変わってきた学校給食ですが、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。

給食センターからお知らせ

1月より食器洗浄機の入替のため、強化磁器の食器からPEN樹脂製の食器に変わります。

今月の阿南市産 米 しいたけ きゅうり ブロッコリー キャベツ チンゲンサイ

令和7年1月分

阿南市学校給食予定献立表

阿南市教育委員会

日曜	献立名	食品名			給食日報			
		力や熱になる	血・骨・肉をつくる	体の調子を整える	熱量	蛋白	脂質	
7 火	ごはん 牛乳 白玉雑煮 いわしのおかか煮 卵の花の炒り煮	こめ・さといも しらたまだんご さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ おから・みそ いわしのおかか	こんにやく・こまつな だいこん・にんじん ねぎ・しいたけ	761	26.8	19.4	
8 水	☆食パン 牛乳 和風スパゲッティ ごぼうサラダ	ブルーベリー ジャム	パン・スパゲッティ さとう・ジャム オリーブオイル ドレッシング	ぎゅうにゅう・ツナ ベーコン・とりにく	きゅうり・ごぼう・たまねぎ コーン・にんじん ほうれんそう・しめじ	828	34.5	25.6
9 木	ごはん 牛乳 ちゃんこ鍋 ちくわの二色揚げ		こめ・てんぷらこ あぶら	ぎゅうにゅう・とうふ あおのり・ちくわ ぶたにく・こんぶ	だいこん・にんじん・ねぎ はくさい・えのきたけ	780	36.4	20.5
10 金	ごはん 牛乳 カレーシチュー カリフラワーのマリネ		こめ・こむぎこ じゃがいも・さとう あぶら・バター	ぎゅうにゅう・ぶたにく	グリーンピース・カリフラワー きゅうり・たまねぎ・にんじん りんご・レモン・しょうが にんじく	785	29.2	21.9
14 火	ごはん 牛乳 筑前煮 さけのすだちしょうゆ	昆布佃煮	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・さつまいも とりにく・さけ こんぶ・すだち	こんにやく・さやいんげん ごぼう・たけのこ・にんじん れんこん・すだち・しいたけ	708	38.7	13.7
15 水	ごはん 牛乳 酢豚 中華あえ		こめ・でんぷん さとう・ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく うずらたまご	きゅうり・たけのこ・たまねぎ にんじん・ピーマン・もやし きくらげ・しょうが	777	34.9	24.2
16 木	ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 ハンバーグのおろしソース	ぼんかん	こめ・さとう	ぎゅうにゅう・とうふ あぶらあげ・みそ ハンバーグ	こまつな・だいこん たまねぎ・にんじん はくさい・ぼんかん	823	31.1	24.6
17 金	ごはん 牛乳 ポークビーンズ わかめサラダ		こめ・じゃがいも さとう・バター ドレッシング	ぎゅうにゅう・だいず わかめ・ぶたにく	きゅうり・たまねぎ コーン・にんじん	748	31.2	18.5
20 月	ごはん 牛乳 五目汁 さばのみそ煮		こめ・さといも さとう	ぎゅうにゅう・さば ぶたにく・みそ	しょうが・たまねぎ にんじん・ねぎ・しめじ	744	34.4	22.3
21 火	あまからキムチ丼 牛乳 ばんさんすう		こめ・はるさめ さとう・ごま ごまあぶら・あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく	きゅうり・たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・にんじん はくさい・キムチ・きくらげ しょうが・にんじく	700	25.4	17.4
22 水	★食パン 牛乳 米粉のシチュー ブロッコリーのサラダ		パン・じゃがいも こめ・なまクリーム バター・ドレッシング	ぎゅうにゅう・とりにく いんげんまめ・ベーコン	えだまめ・キャベツ たまねぎ・コーン にんじん・ブロッコリー	745	33.3	25.5
23 木	ごはん 牛乳 大豆と野菜のいそ煮 土佐あえ	☆ヨーグルト	こめ・じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう・だいず ひじき・かつおぶし ちくわ・とりにく ヨーグルト	こんにやく・さやいんげん キャベツ・きゅうり ごぼう・にんじん	754	35.3	15.5
24 金	ごはん 牛乳 ふしめん入りみそ汁 鶏肉のすだちソース		こめ・ふしめん でんぷん・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・あぶらあげ わかめ・とりにく・みそ	だいこん・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん すだち	796	30.0	27.1
27 月	ごはん 牛乳 たけのこ入りきんぴら 白身魚のフライ ポイルキャベツ	ウスターソース	こめ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・さつまいも ぶたにく・ほきフライ	キャベツ・ごぼう・たけのこ にんじん・ピーマン	770	32.2	19.0
28 火	ごはん 牛乳 すき焼き ならあえ		こめ・やきふ さとう・ごま あぶら	ぎゅうにゅう・やきとうふ あぶらあげ・ぎゅうにく ぶたにく	こんにやく・だいこん たまねぎ・にんじん・ねぎ はくさい・れんこん	761	29.7	24.5
29 水	わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 菜の花あえ	☆みたらしだんご	こめ・じゃがいも さとう・あぶら みたらしだんご	ぎゅうにゅう・とりにく わかめ	こんにやく・えだまめ キャベツ・たまねぎ・コーン なのはな・にんじん	777	27.1	16.4
30 木	ごはん 牛乳 そば米汁 厚焼き卵 おでんぶ		こめ・そばごめ さとう	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・こうやどうふ ちくわ・きんときまめ こんぶ・たまごやき	だいこん・チンゲンサイ にんじん・れんこん しいたけ	708	31.2	18.6
31 金	ごはん 牛乳 豚肉と春雨の炒め物 ぎょうざの甘酢あん		こめ・でんぷん はるさめ・さとう あぶら	ぎゅうにゅう・ぶたにく ぎょうざ	キャベツ・たけのこ たまねぎ・にんじん・ねぎ きくらげ・しょうが	790	29.0	22.2

※学校給食摂取基準は 中学校・・・熱量 830kcal 蛋白質(熱量13～20%) 27～41.5g 脂質(熱量20～30%) 18.4～27.6g kcal g g
※予定献立表にしたがって実施していくのですが、都合により、やむを得ず変更しなければならないことがありますので、その点ご了承下さい。