

日	曜 日	献 立 名	あか	みどり	きいろ	エネルギー	たんぱく質	
			おもに血や肉になるもの	おもに体の調子を整えるもの	おもに熱や力のもとになるもの	kcal	g	
8	木	始業式						
9	金	ひじきごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草ともやしのごまあえ 白玉ぜんざい	じゃこ天 油揚げ ちりめん ひじき 牛乳 ちくわ 卵 青のり 脱脂粉乳	にんじん しいたけ こんにゃく グリンピース ほうれんそう もやし	米 油 砂糖 小麦粉 油 砂糖 ごま 小豆 砂糖 白玉だんご	704	24.2	
13	火	バターパン 牛乳 クリームシチュー ひじきサラダ りんご	卵 生クリーム 牛乳 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳 ハム ひじき	ブロッコリー にんじん 玉ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり コーン りんご	小麦粉 砂糖 バター マーガリン じゃが芋 シチュールウ 油 砂糖 油 ごま油	600	26.5	
14	水	チャーハン 牛乳 揚げぎょうざ パンバンジー 中華スープ	豚肉 卵 牛乳 豚肉 鶏肉 ハム	にんじん 玉ねぎ たけのこ しいたけ グリンピース しょうが キャベツ 玉ねぎ にら ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 長ねぎ	米 ごま油 小麦粉 砂糖 油 砂糖 ごま ごま油 春雨	600	24.2	
15	木	ごはん 牛乳 とりつくね焼き 五目きんぴら 水菜のすまし汁	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 豆腐	玉ねぎ 長ねぎ しょうが にんじん ピーマン ごぼう れんこん こんにゃく みずな ねぎ えのき	米 片栗粉 パン粉 砂糖 砂糖 ごま 油	627	27.5	
16	金	ごはん 牛乳 さばの南部焼き 小松菜のじゃこ炒め じゃが芋のみそ汁	牛乳 さば ちりめん 油揚げ みそ わかめ	しょうが 小松菜 にんじん コーン ねぎ えのき	米 砂糖 ごま ごま油 じゃが芋	637	25.2	
19	月	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ こんにゃくソテー 沢煮椀	牛乳 鶏肉 豚肉 豚肉 油揚げ	しょうが にんにく にんじん 小松菜 コーン しょうが こんにゃく ねぎ にんじん もやし たけのこ	米 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 油 ごま油	654	26.5	
20	火	親子丼 牛乳 かみかみサラダ ぼんかん	鶏肉 かまぼこ 卵 牛乳	にんじん ねぎ 玉ねぎ しいたけ 小松菜 にんじん キャベツ ごぼう 切干大根 ぼんかん	米 砂糖 片栗粉 砂糖 油 ごま油	639	25.2	
21	水	ごはん 牛乳 肉じゃが 大根の甘酢あえ 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 ちりめん 青のり	にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース にんじん キャベツ 大根	米 じゃが芋 砂糖 油 砂糖 砂糖 ごま	600	24.5	
22	木	五目ラーメン 牛乳 根菜サラダ オレンジ蒸しパン	豚肉 牛乳 鶏肉 牛乳 脱脂粉乳	ピーマン にんじん もやし コーン しょうが 小松菜 にんじん れんこん ごぼう にんじん みかん	中華麺 油 ごま油 砂糖 ごま マヨネーズ 蒸しパンミックス チョコチップ	652	27.2	
23	金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 青菜ともやしのごまあえ けんちん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	玉ねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん ねぎ ごぼう こんにゃく	米 砂糖 油 砂糖 ごま 里芋	600	26.5	
26	月	全 国 学 校 給 食 週 間	じゃこ天カレーライス 牛乳 白菜サラダ 伊予柑	豚肉 じゃこ天 脱脂粉乳 牛乳 かまぼこ	にんじん 玉ねぎ にんにく りんご 白菜 きゅうり コーン 伊予柑	米 じゃが芋 カレールウ 油 砂糖 油	633	20.4
27	火		ごはん 牛乳 たいのゆずみそかけ ほうれん草とキャベツのかつおあえ 包丁汁	牛乳 たい みそ かつお節 ちりめん じゃこ天 鶏肉	ゆず ほうれんそう にんじん キャベツ にんじん ねぎ 白菜 ごぼう	米 砂糖 小麦粉	600	26.9
28	水		ごはん 牛乳 チキンソテーみかんソース 花野菜サラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 大豆 ベーコン	にんにく みかん ブロッコリー カリフラワー コーン トマト パセリ 玉ねぎ キャベツ	米 砂糖 片栗粉 砂糖 油 じゃが芋	604	27.1
29	木		たいめし 牛乳 たいのレモン煮 酢みそあえ あおさ汁	たい 牛乳 たい かまぼこ みそ 豆腐 ちりめん あおさ	にんじん ごぼう しいたけ レモン キャベツ きゅうり ねぎ	米 油 片栗粉 砂糖 油 砂糖	619	29.0
30	金		ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き れんこんサラダ 大根のみそ汁	牛乳 ぶり かまぼこ 豆腐 みそ わかめ	しょうが 小松菜 にんじん れんこん ねぎ 大根 えのき	米 砂糖 マヨネーズ	625	25.4

今月の給食

☆ 9日(金) 鏡開き給食・・・白玉ぜんざいをします。

※材料の都合により献立を変更することがあります。

★全国学校給食週間★

1月24日～30日は、全国学校給食週間です。給食の歴史を振り返り、給食ができるまでにはたくさんの人の苦労があることを考え、感謝して食べましょう。

給食週間には、地場産物や郷土料理を取り入れた給食を実施します。

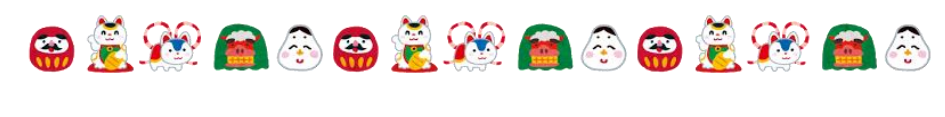
●1月26日(月)・・・じゃこ天、白菜、伊予柑など地元の食材を使います。

●1月27日(火)・・・郷土料理の「包丁汁」をします。

●1月28日(水)・・・みかんジュースやブロッコリーなど地元の食材を使います。

●1月29日(木)・・・愛媛県の郷土料理「鯛飯」と津島町の郷土料理「ぬた(酢みそあえ)」  
「あおさ汁」をします。

●1月30日(金)・・・宇和島産のぶりを使った、市内統一献立「ぶり照りの日」です。



=学校給食の歴史=

学校に来ると当たり前になる給食。いつから始まったのでしょうか。

明治22年、山形県の小学校でお弁当を持ってこれない子供たちに昼食を出したのが給食の始まりです。その後、戦争により給食は中断。戦争が終わった後、栄養不足の子供たちのために学校給食が本格的に始まりました。この当時は、まだ日本は食料が少なく、外国の助けを受けて給食を提供していました。

現在の学校給食の目的は、栄養補給だけでなく、食事の重要性や食文化など、給食から様々なことを学ぶことができる「生きた教材」としての役割があります。

明治22年  
・塩むすび  
・塩鮭  
・つけもの

昭和27年  
・コッペパン  
・脱脂粉乳  
・鯨の竜田揚げ  
・せんキャベツ

令和7年10月  
・お月見給食(いもたき)

※出典：独立行政法人スポーツ振興センター