



令和6年 1月 学校給食予定献立表(中学校)

竹原市学校給食センター
(竹原すくすくセンター)
【TEL:22-2350 FAX:22-2315】

日	曜	献立 ★米：竹原市内産 竹原市内産、広島県内産の 食品名には線を入れてます。	あか		みどり		き		栄養量		
			おもに からだ 体をつくる		おもに からだ ちょうし との 体の調子を整える		おもに エネルギー のもとになる		エネルギー (kcal)	カルシウム(mg)	えんぶん(g)
9	火	ごまみそ鍋 あまず 甘酢あえ	とりにく ホタテ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	しめじ はくさい もやし だいこん きゅうり	こめ さとう	ごま	731	403	2.1
10	水	チキンカレー フレンチサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ みかん キャベツ きゅうり	こめ こめこ じゃがいも はちみつ さとう	あぶら バター	803	298	2.6
11	木	ミートサンド クリームスープ	ぶたにく いんげんまめ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ピーマン チンゲンサイ	にんにく たまねぎ しめじ はくさい	パン こめこ さとう こむぎこ じゃがいも	ごま バター	873	474	3.4
12	金	さばの塩焼き 紅白なます 雑煮	さば かまぼこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん はくさい ごぼう	こめ さとう だんご		816	306	2.8
15	月	おでん 田作り(アーモンド入り) のり佃煮	とりにく なまあげ ちくわ うずらたまご	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ のり		だいこん	こめ じゃがいも さとう	アーモンド	802	530	2.7
16	火	豆腐の中華スープ煮 さつまいもと黒豆のあべ川風	ぶたにく とうふ くらめ きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ほししいたけ	パン さとう かたくりこ さつまいも	ごまあぶら あぶら	850	499	2.7
17	水	そぼろごはん こづゆ ぼんかん	ツナ ホタテ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごぼう ほししいたけ しょうが だいこん ぼんかん	こめ さとう ふ さといも		692	286	2.4
18	木	スコッチブロス スクランブルエッグ	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ドライイン たまねぎ かぶ キャベツ セロリー	パン おおむぎ	バター	792	364	2.8
19	金	魚のそぼろあんかけ(魚・そぼろあん) まごわやさしいみそ汁	さわら とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん さやいんげん ねぎ	たまねぎ ほししいたけ とうもろこし えのきたけ	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	ごま	761	334	3.1
22	月	中華丼 かみかみあえ まごごはん	ぶたにく いか ちくわ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい ほししいたけ きゅうり きりぼしだいこん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	739	344	2.5
23	火	豆腐の四川炒め もやしのナムル	とうふ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし	こめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	713	391	1.9
24	水	鶏肉のぶどうジュースソースかけ そえ野菜 ふゆやさい 冬野菜のスープ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく ぶどうジュース キャベツ はくさい かぶ	こめ はちみつ かたくりこ じゃがいも		745	292	2.3
25	木	熱く燃えるCスープ 竹原産れんこんのかりかり揚げ はちみつマーガリン	ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう いりこ あおのり	にんじん こまつな トマト	たまねぎ しめじ れんこん	パン かたくりこ こむぎこ はちみつ	あぶら マーガリン	788	493	3.1
26	金	まるよしじゃがいものみそ煮 竹ちゃんのうめマヨサラダ	とりにく なまあげ みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ たけのこ うめ	こめ じゃがいも さとう	ごま マヨネーズ	865	460	2.3
29	月	こいわしフライ 竹原産ねぎのごまあえ ひじきの炒り煮	こいわし ツナ みそ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ さやいんげん	もやし ごぼう	こめ さとう	あぶら ごま	805	384	2.0
30	火	菜漬けスパゲティ だいこんのレモンサラダ	ぶたにく いか	ぎゅうにゅう ちりめん	ひろしまなづけ にんじん こまつな	にんにく たまねぎ しめじ だいこん レモン	パン くらざとう スパゲティ さとう	あぶら バター オリーブオイル	792	387	2.7
31	水	プルコギ もずくスープ	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん にら ねぎ	にんにく しめじ もやし たまねぎ はくさい	こめ さとう	ごまあぶら ごま	674	324	2.4

すくすくセンターから

日本では学校給食が始まったのは明治22年、山形県の小学校で、お弁当を持って来られない子ども達のために作られたのが始まりとされています。その後、各地に広まっていきましたが、第二次世界大戦で食料が不足し、一時中断されました。戦争が終わり、栄養不足の子ども達を救うために、ユニセフなどからの援助をもとに学校給食が再開されました。昭和21年12月24日のことです。これを記念し、1か月後の1月24日を給食記念日とし、その日から1週間を学校給食週間としています。

昭和35年頃の給食です。献立は、パン
バター・脱脂粉乳・鯨のオーロラソースです。



- * 広島県の料理:こいわしフライ
- * 各地の料理:こづゆ(福島県)
- * 世界の料理:スコッチブロス(スコットランド)
- * 竹ちゃん給食:竹ちゃんのうめマヨサラダ
- * ひろしま給食:熱く燃えるCスープ
- * 19日:食育の日献立
- * 30日:ひろしま産物DAY献立
- * 中学3年・学園9年リクエストメニュー:カレー・黒糖パン・パンパン

3色レンジャー



鶏肉のぶどうジュースソースかけ
* 物資等の都合で献立や食材が変更することがありますので、ご了承ください。