



令和7年1月 学校給食予定献立表(小学校)

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います。		あか		みどり		き		えいようりょう 栄養量	
				おもに からだ 体をつくる	おもに からだ 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)			
7	火			ちゃんこ鍋 せとうちさっぱりサラダ	とりにく メルルーサ とうふ あぶらあげ ツナ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ねぎ チンゲンサイ	はくさい だいこん レモン	こめ はるさめ じゃがいも さとう	マヨネーズ	634 340 1.9
8	水			チキンカレー ハワイアンサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	にんにく たまねぎ パイン 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	662 281 1.9
9	木			ミートサンド はくさい 白菜のクリームスープ	ぶたにく とりにく 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	683 409 2.5
10	金			さばの塩焼き こうほく 紅白なます ぞうに 雑煮	さば ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ ごぼう	だいこん はくさい ごぼう	こめ さとう だんご		664 287 2.2
14	火			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 こまつな	ドライパイン たまねぎ かぶ キャベツ セロリ	パン おおむぎ	あぶら	638 355 2.0
15	水			そぼろごはん こづゆ	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 しょうが ほししいたけ だいこん	こめ さとう さといも ふ		562 267 1.8
16	木			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 くらまめ 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	655 414 2.0
17	金			さわらのゆあん焼き ゆかりあえ まごわやさしいみそ汁	さわら とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	チンゲンサイ にんじん ねぎ	ゆず キャベツ えのきたけ	こめ じゃがいも	ごま	598 326 2.4
20	月			中華丼 かみかみあえ	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	611 319 1.9
21	火			かんたき 関東煮 田づくり のり佃煮	とりにく なまあげ ちくわ	ぎゅうにゅう こんぶ いりこ のり	にんじん だいこん	だいこん	こめ じゃがいも さとう	アーモンド	650 489 1.7
22	水			豆腐の四川炒め もやしのナムル	とうふ ぶたにく とりにく	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	588 356 1.5
23	木			ボルシチ ひろしまドレみそレモン はちみつマーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく たまねぎ かぶ キャベツ セロリ きゅうり レモン	パン さとう じゃがいも はちみつ	マーガリン	642 313 2.0
24	金			竹原産れんこんと魚の揚げ煮 けんちん汁	あかう あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	さやいんげん にんじん ねぎ	れんこん ごぼう はくさい	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	620 328 1.9
27	月			こいわしのから揚げ 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 さやいんげん	こめ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	652 353 1.4
28	火			たけのこのクリーム煮 カレーンター	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん さやいんげん ピーマン	たまねぎ たけのこ しめじ にんにく	パン くらざとう マカロニ こめこ じゃがいも	バター あぶら	673 338 2.1
29	水			まるよしじゃがいものみそ煮 こまつな梅マヨサラダ	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 こまつな	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ うめ	こめ じゃがいも さとう	マヨネーズ	707 428 1.7
30	木			菜漬スパゲティ だいこんのレモンサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ひろしまなづけ こまつな	ドライパイン にんにく たまねぎ しめじ だいこん レモン	パン スパゲティ さとう	あぶら バター オリーブあぶら	645 337 1.9
31	金			ブルコギ もずくスープ ヨーグルト	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう もずく ヨーグルト	にんじん ピーマン 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	611 382 1.7

すくすくお楽しみ会

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、ユネスコ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・鰯のオーロラソースです。



- ★広島県の料理:こいわしのから揚げ
- ★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:まるよしじゃがいものみそ煮
- ★ひろしま給食:ひろしまドレみそレモン
- ★17日:食育の日献立
- ★中学3年・学園9年リクエストメニュー:チキンカレー

3色レンジャー



※物質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。