



呉市教育委員会  
学校施設課

# 1月 給食だより



1月は、1年の締めくくりとなる3学期が始まります。冬休み明けは、朝起きるのが辛くなったり、体がだるくなったりする人が多いようです。

「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活のリズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう!!

## 1月24日から30日は全国学校給食週間

毎年1月24日から30日は、全国学校給食週間です。

日本の学校給食は、今から約130年前の明治時代に山形県の鶴岡市で始まりました。その頃の給食は、おにぎり、焼き魚、漬物といった献立でした。その後、日本は戦争で食べ物が少なくなり、給食を作ることができなくなりました。戦争が終わっても食事が十分にできない子どもたちがたくさんいました。そこで、海外からの救援物資が届いたころから再び学校給食が始まりました。その当時のことを忘れずに感謝するとともに、学校給食のありがたさや役割について考える機会にしたいものです。今年、「郷土料理」、「世界の料理」、「地場産物」というテーマで給食を提供します。お家でも給食の話題で話してみてください。

24日(水) さばの藻塩焼き(藻塩:広島県), 豆腐チャンプル(沖縄県), にんじんシリシリ(沖縄県)

25日(木) パエリア(スペイン), チリコンカン(メキシコ), カムジャジョリム(韓国)

26日(金) がんす, あなごめし(郷土料理:広島県)

29日(月) ホキのエスカベッシュ(フランス), プーティン(カナダ)

30日(火) とり天(大分県), マーボー豆腐(中国)



## 正月料理 食文化を『知って』、『受け継いで』、『伝えていこう』

おせち料理は大昔から食べられてきましたが、今のようにそれぞれの料理に願いを込め、重箱に詰めるようになったのは、江戸時代の終わりごろと言われています。健康や幸せなどの願いを込めた食べ物や貴重なごちそう、めでたい色の料理も入っています。



### おせち料理

#### 田作り



昔は干したいわしを田んぼの肥料にしていました。「豊作」を願って食べられます。

#### こぶまき



よろこぶに通じ、「1年楽しく暮らせますように」という願いが込められています。

#### くりきんとん



きんとんは金の塊のことで、くりは「運をよびこむとして、豊かさや勝負運を願っています。」

#### えび



えびのように「腰が曲がるまで長生きできますように」という願いが込められています。

#### くろまめ



「元気に働き、健康に暮らせますように」という願いが込められています。

#### れんこん



穴が開いていることから、「見通しの良い1年を過ごせますように」という願いが込められています。

#### だてまき



巻物に似ていることから、「勉強がよくできますように」という願いが込められています。

## 1月の献立から

1/26(金) あなごめし

ごはんの上に、あなごめしの具をのせて食べてくださいね。



参考資料 文部科学省HP, 全国学校給食会連合会HP, 給食&食育だよりセレクトブック

## 令和6年1月 中学校給食献立表

月	火	水	木	金
 <b>成人の日</b>	9 ごはん, 牛乳 タラのフライ インゲンソテー 春雨の五目炒め ミートボール エネルギー 816 kcal	10 ごはん, 牛乳 豆腐ハンバーグ フライドポテト 親子煮 ブロッコリーツナ和え エネルギー 800 kcal	11 ごはん, 発酵乳 プリの照り焼き よろこぶ白菜 煮しめ 紅白生酢 白玉あんみつ 行事食: 鏡開き エネルギー 806 kcal	12 ごはん, 牛乳 チーズカツ ほうれん草ソテー 豆腐の中華煮込み ひじきの炒め煮 エネルギー 798 kcal
15 ごはん, 牛乳 カレー クリームコロッケ グリーンポテト カルちゃんサラダ パイン缶 エネルギー 883 kcal	16 ごはん, 牛乳 豚肉のピリ辛揚げ ボイルキャベツ 高野豆腐の卵とじ ブロッコリーゆかり和え エネルギー 856 kcal	17 全員中止 エネルギー 807 kcal	18 ごはん, 牛乳 鶏肉のから揚げ もやし炒め 大根サラダ みかん缶 エネルギー 842 kcal	19 1年校外学習の為中止 ごはん, 牛乳 ワニのケチャップがらめ 野菜炒め 塩やきそば 大学芋 ぶりかけ エネルギー 819 kcal
22 ごはん, 牛乳 みそカツ グリーンマカロニ 呉の肉じゃが 白菜のおかか和え エネルギー 830 kcal	23 ごはん, 牛乳 ビビンバ 揚げぎょうざ わかめカニカマ青じそ風味 ヨーグルト エネルギー 832 kcal	24 ごはん, 牛乳 さばの藻塩焼き がんも・大根煮 豆腐チャンプル にんじんシリシリ エネルギー 840 kcal	25 パエリア, 牛乳 メンチカツ 小松菜ソテー チリコンカン カムジャジョリム エネルギー 859 kcal	26 あなごめし(ごはん) 牛乳 お好み揚げ がんす ブロッコリーソテー あなごめしの具 もやしのさっぱり和え エネルギー 841 kcal
1/24~30 全国学校給食週間				
29 2年生修学旅行の為中止 ごはん, 牛乳 ホキのエスカベッシュ キャベツソテー プーティン インゲンごま和え 味付のり エネルギー 834 kcal	30 2年生修学旅行の為中止 ごはん, 牛乳 とり天 もやし炒め マーボー豆腐 小松菜のじゃこ炒め 小袋ボン酢 エネルギー 835 kcal	31 2年生修学旅行の為中止 ごはん, 牛乳 鉄男のドライカレー 粉ふき芋 中華はるさめ ちくわのたらこ炒め フルーツポンチ エネルギー 822 kcal	1月11日は鏡開きの日 1月11日は鏡開きです。鏡開きとは、お供えた鏡もちを下げて食べる年中行事です。お供えたもちには、神様が宿っているので刃物で切らずに木づちや手などで小さく割り、お汁粉やお雑煮にして食べる行事です。給食では、 <b>1月11日(木)に餅とあんこのはいたた「白玉あんみつ」をとりいれています。</b>	

### 《マークの説明》

スプーンがあると食べやすいですよ

卵料理の日です

小袋類がある日です

## 😊 みんなで給食を食べよう 😊

◆翌月から給食を希望される場合・・・

締切日までに学校へ

『**中学校給食変更申込書**』を提出してください。(月単位で変更できます)

◆給食費の援助

経済的な理由によって就学が困難と認められる家庭に給食費等について援助を行う「就学援助」の制度があります。(学校又は学校教育課で手続きが必要です)

※献立によっては、揚げ物等で牛乳や卵を使用しています。詳しくは裏面をご覧ください。

※この献立は、呉市での基本であり、各校の行事によって、給食を実施しない日もあります。

## 献立・アレルギー特定原材料一覧表（令和6年1月分）

※ 調理過程でのアレルギー対応は、卵（下表の料理名の前に★がついている料理）と飲用牛乳のみです。フライのつなぎなど微量に含まれる卵は対応できません。

※ 卵と飲用牛乳以外のアレルギー対応は、生徒各自で行ってください。

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小 麦	そば	落花生	え び	か に	
9	火	ごはん	ごはん（米）								
		タラのフライ	（冷）タラフライ（フタスタラ・パン粉・でん粉・小麦粉）・食油・お好みソース			●					
		インゲンソテー	（冷）いんげんまめカット・玉ねぎ・食油・食塩・こしょう								
		春雨の五目炒め	春雨・豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・青ピーマン・おろししょうが・ごま油・トウバンジャン・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん			●					
		ミートボール	（冷）チキンボール・食油・ケチャップ・ウスターソース								
10	水	牛乳	牛乳		●						
		ごはん	ごはん（米）								
		豆腐ハンバーグ	（冷）豆腐ハンバーグ（玉ねぎ・人参・枝豆・豆腐・パン粉・小麦粉）・食油・ケチャップ・ウスターソース			●					
		フライドポテト	ナチュラルカットポテト・食油・食塩								
		★親子煮	鶏肉・（冷）殺菌液卵・干しいたけ・人参・玉ねぎ・葉ねぎ・かつおだし・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・食塩	●		●					
11	木	プロッコリーツナ和え	まぐろ水煮・（冷）プロッコリー・人参・胡麻ドレッシングクリーム	●		●					
		牛乳	牛乳		●						
		ごはん	ごはん（米）								
		ブリの照り焼き	（冷）ぶり切り身・酒・食油・おろししょうが・こいくちしょうゆ・みりん・上白糖・でん粉			●					
		煮るごぶ白菜	白菜・人参・塩昆布			●					
12	金	煮しめ	鶏肉・上白糖・こいくちしょうゆ・板こんにやく・ごぼう・れんこん・干しいたけ・（冷）さやえんどう・食油・みりん・食塩			●					
		紅白生酢	大根・人参・ゆず果汁・食酢・上白糖・食塩								
		白玉あんみつ	（冷）やわらか焼餅・みかん缶詰・ハインアップル缶詰・三色寒天・つぶあん								
		発酵乳	ジョア（ストロベリー）		●						
		ごはん	ごはん（米）								
15	月	チーズカツ	（冷）ヒレカツ（豚肉・大豆粉・パン粉）・食油・ケチャップ・シュレッドチーズ・デミグラスソース		●	●					
		ほうれん草ソテー	（冷）ほうれん草・（冷）カーネルコーン・食油・食塩・こしょう								
		豆腐の中華煮込み	豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・白菜・人参・干しいたけ・おろししょうが・こいくちしょうゆ・酒・中華だし・上白糖・食塩・ごま油・でん粉			●					
		ひじきの炒め煮	カット油揚げ・干ひじき・人参・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん			●					
		牛乳	牛乳		●						
16	火	ごはん	ごはん（米）								
		カレー	カレー ビーフレトルトパウチ		●	●					
		クリームコロッケ	（冷）クリームコロッケ（コーン・玉ねぎ・小麦粉・牛乳・生クリーム・コンソメ・パン粉）・食油		●	●					
		グリーンポテト	じゃがいも・乾燥パセリ・食塩・こしょう								
		カルちゃんサラダ	まぐろ水煮・しらす干し・キャベツ・（冷）小松菜・人参・干ひじき・胡麻ドレッシングクリーム	●		●					
17	水	ハイン缶	ハインアップル缶詰		●						
		牛乳	牛乳		●						
		ごはん	ごはん（米）								
		豚肉のピリ辛揚げ	豚肉・でん粉・食油・こいくちしょうゆ・上白糖・みりん・トウバンジャン・おろししょうが			●					
		ポイルキャベツ	キャベツ・人参・食塩								
18	木	★高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐・玉ねぎ・人参・（冷）殺菌液卵・上白糖・こいくちしょうゆ・食塩・かつおだし	●		●					
		プロッコリーゆかり和え	（冷）プロッコリー・人参・食塩・ゆかり								
		牛乳	牛乳		●						
		ごはん	ごはん（米）								
		鶏肉のから揚げ	鶏肉・こいくちしょうゆ・おろししょうが・おろしこんにやく・でん粉・食油			●					
19	金	もやし炒め	太もやし・人参・食油・食塩・こしょう								
		大根サラダ	まぐろ水煮・大根・きゅうり・人参・（冷）カーネルコーン・柚子かつおドレッシング			●					
		みかん缶	みかん缶詰								
		牛乳	牛乳		●						
		ごはん	ごはん（米）								
22	月	ワニのケチャップがらめ	さめ切り身・でん粉・食油・ケチャップ・ウスターソース								
		野菜炒め	キャベツ・玉ねぎ・人参・豚肉・酒・食油・こしょう・食塩								
		塩やきそば	中華そば・キャベツ・玉ねぎ・（冷）赤パプリカ・青ピーマン・豚肉・食塩・こしょう・食油・中華だし			●					
		大学芋	（冷）さつまいも・食油・黒ごま・上白糖・こいくちしょうゆ			●					
		ふりかけ	お魚ふりかけ（削り節粉末・ごま・しょうゆ・青のり・砂糖）			●					
23	火	牛乳	牛乳		●						
		ごはん	ごはん（米）								
		★ピビンバ	牛肉・食油・おろしこんにやく・玉ねぎ・中みそ・酒・上白糖・トウバンジャン・こいくちしょうゆ・人参・（冷）ほうれん草・太もやし・ごま油・白いりごま・（冷）殺菌液卵・食塩	●		●					
		揚げぎょうざ	（冷）ぎょうざ（豚肉・キャベツ・玉ねぎ・ニラ・しょうが・こんにやく・人参・椎茸・しょうゆ・小麦粉）・食油			●					
		わかめカニカマ青じそ風味	カットわかめ・かにかまフレーク・（冷）カーネルコーン・大根・ノンオイル青じそドレッシング			●				●	
ヨーグルト	瀬戸内みかんヨーグルト		●								
牛乳	牛乳		●								

日付	曜日	料理名	食 材	卵	乳	小 麦	そば	落花生	え び	か に
24	水	ごはん	ごはん（米）							
		さばの味噌焼き	（冷）さば切り身・味噌							
		がんも・大根煮	がんも・大根・（冷）いんげんまめカット・かつおだし・こいくちしょうゆ・上白糖・酒・みりん			●				
		豆腐チャンプル	豚肉・上白糖・こいくちしょうゆ・酒・人参・キャベツ・葉ねぎ・木綿豆腐・食油・ごま油・食塩・こしょう			●				
		にんじんシリシリ	人参・まぐろ油漬・（冷）カーネルコーン・食塩・かつおだし・こいくちしょうゆ・みりん・食油			●				
25	木	牛乳	牛乳		●					
		パエリア	ごはん（米）・パエリアの素（サフランパウダー・赤ピーマン・鶏肉・コーン・人参・魚介エキス・食塩・砂糖）							●
		メンチカツ	（冷）メンチカツ（キャベツ・豚肉・鶏肉・パン粉・小麦粉）・食油・ケチャップ・お好みソース			●				
		小松菜ソテー	（冷）小松菜・太もやし・食油・食塩・こしょう・コンソメ			●				
		チリコンカン	大豆水煮・鶏肉・小麦粉・玉ねぎ・人参・青ピーマン・食油・トマトピューレ・酒・コンソメ・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう・トウバンジャン			●				
26	金	カムジャジョリム	じゃがいも・食油・おろしこんにやく・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん・ごま油・白いりごま			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん（あなごめし）	ごはん（米）							
		お好み揚げ	絞豆腐・ちくわ・キャベツ・葉ねぎ・天ぷら粉・食塩・食油・お好みソース・ウスターソース・青のり			●				
		がんす	（冷）がんす（魚肉・玉ねぎ・パン粉・でん粉・こんにやく・食塩・砂糖）・食油			●				
29	月	プロッコリーソテー	（冷）プロッコリー・人参・食油・食塩・こしょう							
		★あなごめしの具	きざみ穴子・ごぼう・酒・上白糖・こいくちしょうゆ・みりん・（冷）殺菌液卵・上白糖・食塩・食油	●		●				
		もやしのさっぱり和え	太もやし・ゆかり							
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
30	火	ホキのエスカベージュ	（冷）ホキ切り身・酒・食塩・こしょう・でん粉・食油・玉ねぎ・青ピーマン・人参・おろしこんにやく・オリーブ油・食酢・レモン果汁・上白糖・うすくちしょうゆ			●				
		キャベツソテー	キャベツ・人参・食油・食塩・こしょう							
		ブーティン	じゃがいも・食油・お好みソース・ケチャップ・赤ワイン・シュレッドチーズ			●	●			
		インゲンごま和え	（冷）いんげんまめカット・人参・こいくちしょうゆ・上白糖・白いりごま・白すりごま			●				
		味付のり	味付のり							
31	水	牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		とり天	鶏肉・酒・おろししょうが・こいくちしょうゆ・天ぷら粉・食油			●				
		小袋ボン酢	小袋ボン酢（しょうゆ・かんきつ果汁・醸造酢・食塩・糖類）			●				
		もやし炒め	太もやし・食塩・こしょう・食油							
31	水	マーボー豆腐	鶏肉・木綿豆腐・玉ねぎ・葉ねぎ・ごま油・おろしこんにやく・おろししょうが・トウバンジャン・赤みそ・こいくちしょうゆ・みりん・でん粉・上白糖			●				
		小松菜のじゃこ炒め	（冷）小松菜・しらす干し・玉ねぎ・食油・こいくちしょうゆ・食塩・こしょう			●				
		牛乳	牛乳		●					
		ごはん	ごはん（米）							
		鉄男のドライカレー	鶏肉・玉ねぎ・人参・刻み蒸し大豆・（冷）豚レバーひき肉・食油・おろしこんにやく・おろししょうが・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース・食塩・こしょう							
粉ふき芋	じゃがいも・食塩・こしょう									
中華はるさめ	春雨・きゅうり・人参・かにかまフレーク・（乾）きくらげ・食酢・こいくちしょうゆ・上白糖・ごま油・食塩			●				●		
ちくわのたらこ炒め	ちくわ・たらこ・オリーブ油・青のり			●						
フルーツボンチ	みかん缶詰・ハインアップル缶詰・とちおとめカットゼリー									
牛乳	牛乳		●							

単 位	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均	831kcal	15%	353mg	3.3mg	388μgRE	0.4mg	1.6mg	33mg	4.1g	2.9g
基 準	830kcal	13~20%	450mg	4.5mg	300μgRE	0.5mg	0.6mg	35mg	7.0g	2.5g

- ・給食献立の料理別に使用している食品と、加工品・調味料について記載しています。アレルギー特定原材料のうち、表示義務のある7品目が含まれている場合は「●」を表示しています。その他の品目についてお知りになりたい場合は、学校までお問い合わせください。
- ・食材の表記において、下味等、調理工程順に記載しているため、1つの料理に同じ食材が複数回、表記される場合があります。
- ・製造や調理の際に起こりうるコンタミネーション（同一製造ライン使用、原材料の採取方法、えび、かにを捕食していることによるもの）については記載しておりません。