



# 令和6年1月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		お も な ざ い り よ う			家庭で とりたい食品	え い よ う か		
			(赤) おもに体をつくる	(緑) おもに体の調子をととのえる	(黄) おもにエネルギーになる		小(3・4年生) エネルギー kcal たんぱく質 g	中 エネルギー kcal たんぱく質 g	
9 (火)	麦ごはん	チキンカレー フルーツミックス		とりにく・しろいんげんまめ	にんじん・たまねぎ・にんにく グリーンピース・りんご	こめ・おぎ・じゃがいも あぶら ゼリー	にゅうせいひん	626 20.2	757 23.8
10 (水)	ごはん	<正月献立>いわし生姜煮 紅白なます しらたまご煮 白玉雑煮		いわし とりにく	しょうが だいこん・にんじん かぶ・にんじん・はくさい・ねぎ	こめ・さとう・でんぶ しらたまもち・さといも	まめい	622 26.1	745 30.8
11 (木)	麦ごはん	とうふのくず煮 切り干し大根のごま炒め チーズ		ぶたにく・とうふ ツナ(まぐろあぶらづけ) チーズ	はくさい・たまねぎ・にんじん ねぎ・しょうが きりほしだいこん・にんじん さやいんげん	こめ・おぎ あぶら・でんぶ あぶら・さとう・ごま	かいそう	624 25.4	738 29.2
12 (金)	小ココア揚げパン	鮭入りクリームシチュー かいそう 海藻サラダ		さけ・ぎゅうにゅう しろいんげんまめ かいそう	はくさい・かぶ・にんじん・だいこん たまねぎ・グリーンピース キャベツ・にんじん とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・ココア あぶら・さとう・じゃがいも アーモンド	くだもの	612 23.3	783 28.6
15 (月)	パン	チキンピーンズ 県産りんごジャム やまぐちやさい 山口野菜の和え物 みかん		とりにく・だいず	たまねぎ・れんこん ごまつな・キャベツ もやし・にんじん・みかん	パン(こむぎこ・こめこ) じゃがいも・あぶら・ジャム さとう	ぎよかいるい	648 24.1	802 29.7
16 (火)	麦ごはん	チキンチキンれんこん かきたま汁		とりにく たまご・とうふ・わかめ	れんこん にんじん・ほししいたけ・ねぎ	こめ・おぎ・あぶら さとう・でんぶ でんぶ	こざかな	646 27.2	782 32.3
17 (水)	麦ごはん	あじぎょうざ(小2個:中3個) ひじきの煮物 けんさんぶたじる 県産豚汁 「かぶ!!と食べよう山口の日」		あじ・たら・ひじき・だいず もやし・いんげん ぶたにく・とうふ あぶらあげ・みそ	キャベツ・たまねぎ・しょうが にら・にんじん・さやいんげん だいこん・はくさい もやし・ねぎ	こめ・おぎ・パンこ・こむぎこ ごまあぶら・さとう・あぶら・ごま	いもい	600 23.2	734 27.8
18 (木)	麦ごはん	あじの塩焼き 山口野菜のマヨ和え いなかに けんさん 田舎汁 けんさん 県産のり佃煮		あじ・チキンハム なまあげ・のり	ごまつな・キャベツ・にんじん たまねぎ・れんこん・はくさい もやし・ねぎ	こめ・おぎ・さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも・さとう	にゅうせいひん	600 25.4	722 29.7
19 (金)	パン	やまぐちけんさんくろげわぎゅう 山口県産黒毛和牛コロケ れんこんの甘酢炒め トマトスープ		ぎゅうにく・あぶらあげ とりにく	たまねぎ・れんこん・にんじん キャベツ・たまねぎ・にんじん トマト・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも あぶら・パンこ・ごまあぶら・さとう	かいそう	637 21.0	776 25.5
22 (月)	小黒糖パン	スパゲッティイタリアン フレンチサラダ		ベーコン・いか	たまねぎ・にんじん・にんにく パセリ キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こむぎこ・こめこ)・こくとう スパゲティ・オリーブあぶら・さとう アーモンド	こざかな	635 23.7	805 29.3
23 (火)	麦ごはん	れんこんシャキシャキいいキムチ ちゅうか 中華コーン卵スープ(中)アルファベットチーズ		ぶたにく チキンハム・たまご とうふ・(中)チーズ	はくさいキムチ・れんこん・ねぎ にんじん・たまねぎ・もやし ほししいたけ・ねぎ・とうもろこし	こめ・おぎ・ごまあぶら・さとう ごまあぶら・でんぶ	いもい	600 24.9	756 31.2
24 (水)	麦ごはん	わかしんたて <昔の献立>さばの塩焼き たくあんのごま炒め まごわやさしいみそ汁		さば とうふ・ちくわ わかめ・みそ	キャベツ・にんじん・たくあん にんじん・たまねぎ ほししいたけ・ねぎ	こめ・おぎ・あぶら・ごま さといも・ごま	くだもの	628 27.1	760 32.2
25 (木)	麦ごはん	<郷土料理>もぶりの具 長門ゆず吉サラダ けんちょう		とりにく・だいず・ひじき とうふ・あぶらあげ	れんこん・にんじん・ごまつな ほししいたけ・キャベツ・ゆずき だいこん・にんじん ほししいたけ	こめ・おぎ さとう・あぶら さといも・ごんにゃく さとう・あぶら	ぎよかいるい	627 27.0	756 31.9
26 (金)	ピタパン	<世界の料理>チリコンカン コールスローサラダ(中)アーモンド えびのチャウダー ミルメークコーヒー		ぶたにく しろいんげんまめ ベーコン・えび ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・キャベツ とうもろこし にんじん・たまねぎ・パセリ	ピタパン(こむぎこ)・さとう ノンエッグマヨネーズ(中)アーモンド じゃがいも ミルメークコーヒー	きのこい	601 24.4	783 31.1
29 (月)	パン	<世界の料理>パリツォーネ グリーンサラダ ポトフ アプリコットジャム		とりにく とりにく	たまねぎ・にんにく・キャベツ きゅうり・ブロッコリー にんじん・たまねぎ・キャベツ しめじ・パセリ	パン(こむぎこ・こめこ) こむぎこ・あぶら・さとう じゃがいも・ジャム	まめい	688 25.8	838 30.9
30 (火)	麦ごはん	たかな はんぐ 小まつな 高菜ご飯の具 小松菜のサラダ だいる ちゅう 呉汁(中)ヨーグルト		とりにく・しらすほし だいず・とりにく・みそ あぶらあげ(中)ヨーグルト	たかな・にんじん・ごまつな もやし・とうもろこし にんじん・だいこん・ごぼう ねぎ・ほししいたけ	こめ・おぎ・ごま・ごまあぶら オリーブあぶら・さとう じゃがいも・ごんにゃく	くだもの	600 23.0	798 29.3
31 (水)	麦ごはん	しゅうまい(小2個:中3個) パンパンジーサラダ マーボー大根		ぶたにく・とりにく とりにく・とうふ・みそ	たまねぎ・しょうが・もやし にんじん・キャベツ だいこん・にんじん・たまねぎ ねぎ・しょうが・ほししいたけ・にんにく	こめ・おぎ・パンこ・でんぶ こむぎこ・ごまあぶら・さとう・ごま さとう・でんぶ・ごまあぶら	ぎよかいるい	657 27.1	816 33.2

地場産給食週間

山口県  
アメリカ  
フランス  
全国学校給食週間

※ 献立は都合により変更となることがあります。※ 「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。

## おせち料理の願いや意味を知ろう!

### ◎おせち料理にこめる願い

お正月は、「歳神さま」をそれぞれの家にお迎えする大切な年中行事です。そして、1年の幸せを願い、歳神さまと共に家族でいただく食事がおせち料理です。おせち料理は、昔から、料理の一つひとつに、さまざまな願いをこめて作り、重箱に詰めて、大切に食べられてきました。地域や家庭によって違いがありますが、おもな料理とこめられた願いや意味について、見ていきましょう。



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

- ◎ 食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎ 魚を食べる時には、骨に気を付けて食べましょう。
- ◎ 学校給食費(1月)の納付期限は1月31日(水)です。口座振替の方は前日までに残高確認をお願いいたします。
- ◎ 物価高騰による学校給食への影響を緩和するため、「新型コロナウイルス感染症対応地方創生臨時交付金」を活用しています。

 黒豆 まめめく(まじめ)生活できるよ うに	 かまぼこ 日の出の形に似て いるので、めでた さを表現	 かすのこ ニシンは多くのたま ごを持つことから、 子だくさんの願い	 だてまき 巻物(書物)に見 えることから、頭 がよくなるように
 田作り 昔は畑の肥料にイワ シを使っていたこと から、豊作を願う	 きんとん 金色に見えること から、豊かな生活 ができるように	 昆布巻き 「よろこぶ」の「こ ぶ」にかけて、めで たさを表現	 えび 長いひげと腰がま がった姿から、長 生きできるように
 紅白なます 紅と白の組み合わせ で、家族の幸せや平 和を表現	 くわい 大きな芽が出るこ とから、「めでたい」 や出世できるように	 れんこん 穴から向こうが見え るので、先を見通せ るように	 ごぼう しっかりと地に根 づいた生活を送れ るように