



2024年

1月こんだて



周南市立熊毛学校給食センター

今月の給食目標
感謝して食べよう

生産者の方々

材料を運んでくれる人
食事を作ってくれる人

みんなに給食を配膳してくれる給食当番さん

感謝の思いを届けよう!!

おしらせ

◎ 1月24日～30日は
学校給食週間です。

◎ 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。

◎ 魚の骨には気をつけて食べてください。

熊毛地区の小学校のおすすめ給食メニュー
各校でアンケートをとった結果です。1月の献立に登場するよ。お楽しみに!!

高水小 ★ カレー ★ カラフル海藻サラダ ★ チキンチキン れんこん ★ 揚げパン	勝間小 ★ 揚げパン ★ チキンチキン れんこん ★ フルーツポンチ ★ クジラの竜田揚げ など	大河内小 ★ カレー ★ チキンチキン れんこん ★ ラーメン	八代小 ★ チキンカレー ★ カラフル海藻サラダ ★ キムチ鍋
---	---	---	---

三丘小が考えた1食分の献立は、他の月に登場します。

8月 成人の日
こんだて

☆ 牛乳は毎日つきます
(☆ 毎月19日は「食育の日」です)

おもなざいのよう
(たべものはたらき)

赤 おもに体を つくるもと になる食品	緑 おもに体の 調子を整え るもとに なる食品	黄 おもに エネルギー のもとに なる食品
-------------------------------------	--	--

エネルギーkcal/たんぱく質g 小学校 中学校

9(火)

とうふハンバーグ
こぶきいも
コッパパン
ラビオリスープ

ぎゅうにゅう とうふ ハンバーグ
キャベツ たまねぎ にんじん
パン (こむぎこ・こめこ)
らびオリ さとう でんぷん じゃがいも

10(水)

チーズ (中学校のみ) コーンサラダ
むぎごはん ハッシュドポーク

ぎゅうにゅう たまねぎ こめ
ふたにく にんじん むぎ
しろいんげんまめ にんにく じゃがいも
チーズ (中学校のみ) とうもろこし あぶら さとう ドレッシング

11(木)

お正月の料理
こうはく なます
たづくり
むぎごはん ちくぜんに

ぎゅうにゅう ほししいたけ こめ
とりにく ごぼう むぎ
ちくわ にんじん こんにやく
かえり たけのこ さといも
あじつけのり れんこん あぶら さとう
だいこん ごま

12(金)

アーモンド (中学校のみ) フルーツポンチ
小あげパン ミートボールのスープに

ぎゅうにゅう はくさい パン (こむぎこ・こめこ)
きなこ にんじん あぶら
ミートボール さやいんげん さとう
勝間小おすすめ みかん じゃがいも
パインアップル アーモンド (中学校のみ)
バナナ もも(おうとう)

15(月)

地場産給食
もやしナムル
ギョーザ
ごはん マーボ だいこん

ぎゅうにゅう だいこん こめ
とうふ ほししいたけ さとう
とりにく にんにく でんぷん
あかみそ ねぎ ごまあぶら
ギョーザ にんじん ごま
チキンハム たけのこ じゃがいも

16(火)

がぶっと食べよう山口県産100%こんだて
ウインナーとやさいのソテー
コッパパン はくさいのクリームに

ぎゅうにゅう とうふ ハンバーグ
キャベツ たまねぎ にんじん
パン (こむぎこ・こめこ)
らびオリ さとう でんぷん じゃがいも

17(水)

地場産給食
チキンチキン れんこん
のり ごはん あんこうのみそしる

ぎゅうにゅう だいこん こめ
あんこう はくさい でんぷん
とうふ にんじん あぶら
むぎみそ ねぎ さとう
とりにく れんこん
のり おむすびの日

18(木)

地場産給食
なまあげとたかなの にびたし
ごはん おやこどん

ぎゅうにゅう にんじん こめ
とりにく たまねぎ さとう
たまご ごぼう
なまあげ ねぎ
たかな みかん

19(金)

地場産給食
チリビーンズ
せわりパン ポトフ

ぎゅうにゅう はくさい パン (こむぎこ・こめこ)
ふたにく だいこん にんじん じゃがいも
だいす にんじん あぶら
とりにく たまねぎ さとう
トマト にんにく
チリドックをつくらう!

22(月)

カラフルかいそうサラダ
むぎごはん チキンカレー

ぎゅうにゅう にんじん こめ
とりにく たまねぎ むぎ
かいそう にんにく じゃがいも
パリッシュ しょうが あぶら
(中学校のみ) りんご アーモンド
高水小・大河内小 八代小おすすめ キャベツ ドレッシング
きゅうり とうもろこし

23(火)

りんごジャム
いかとやさいのカレーいため
かぼちゃひきフライ アルファベットスープ

ぎゅうにゅう たまねぎ パン (こむぎこ・こめこ)
ベーコン にんじん マカロニ
いか はくさい あぶら
かぼちゃ ひきにくフライ さとう
キャベツ ジャム

24(水)

山口県産の郷土料理
わかめ たまご あえ
けんちょう

ぎゅうにゅう にんじん こめ
わかめ だいこん むぎ
とうふ はくさい こんにやく
あぶらあげ もやし さといも
とりにく かつおぶし あぶら さとう
たまごやき (中学校のみ) さとう

25(木)

富山県の料理
よごし
ぶりのてりやき
むぎごはん のっぺいじる

ぎゅうにゅう だいこん こめ
とうふ ごぼう むぎ
あぶらあげ にんじん さといも
ぶりの ねぎ こんにやく
てりやき こまつな でんぷん
しろみそ はくさい ごま

26(金)

イタリアの料理
イタリアン ドレッシング サラダ
スパゲッティ ミートソース

ぎゅうにゅう にんにく フォカッチャ
ふたにく にんじん スパゲッティ
ヨーグルト たまねぎ オリーブゆ
トマト トマト さとう
カリフラワー ドレッシング
ブロッコリー とうもろこし

29(月)

昔の給食
たくあん さけの あえ しおやき
むぎごはん みそしる

ぎゅうにゅう にんじん こめ
とうふ だいこん むぎ
あぶらあげ ねぎ じゃがいも
むぎみそ はくさい ごま
わかめ たくあん
さけ みかん

30(火)

いちごジャム
ゆでやさい
くしらの たつた あげ
カレーシチュー

ぎゅうにゅう にんじん パン (こむぎこ・こめこ)
とりにく たまねぎ じゃがいも
ちょうりょう ぎゅうにゅう
くしらの たつた あげ

31(水)

かいせん チャプチェ
オレンジゼリー
むぎごはん キムチなべ

ぎゅうにゅう もやし こめ
ふたにく たら ぶき
とうふ はくさい ごまあぶら
むぎみそ にんじん はるさめ
しろみそ はくさいキムチ さとう
えび ぶなしめじ さとう
いか さやいんげん (中学校のみ)
しょうが にんにく ゼリー

体がほかほか キムチ鍋
ちょうど良い辛さで すごくおいしい! と好評です。

(材料は4人分です)

小麦みそ	おさじ1
豚肉スライス	80g
豆腐	160g
もやし	60g
にら	20g
はくさい	120g
にんじん	40g
白菜キムチ	40g
白みそ	小さじ2
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
酒	少々
中華スープの素	小さじ1/2
水	

● 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。