



令和7年 1月学校給食献立表



周南市立高尾学校給食センター

日 (曜)	献立名	主な材料			栄養価		家庭で とりたい 食品
		赤 主に体を つくる	緑 主に体の調子を ととのえる	黄 主にエネルギーに 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	
8 (水)	筑前煮 紅白なます・りんご	とりにく・ちくわ	ごぼう・にんじん・れんこん・ほししいたけ・さやいんげん	こめ・むぎ・さいとも・こんにやく・さとう・あぶら	601	724	かいそう
9 (木)	冬野菜カレー ナタデココ入りフルーツミックス・㊦小魚アーモンド	とりにく・いんげんまめ ㊦かたくちいわし	にんじん・たまねぎ・はくさい・ほうれんそう・しょうが・にんにく みかん・パインアップル・もも	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら ナタデココ・㊦アーモンド	650	824	きのこるい
10 (金)	鶏肉と野菜のトマト煮 海藻とツナのサラダ	きなこ・とりにく かいそう・まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・しめじ・トマト・ブロッコリー・にんにく キャベツ・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・マカロニ・じゃがいも・あぶら ごま・さとう・あぶら	617	801	くだもの
14 (火)	カレーコロッケ・コールスローサラダ ベーコンと白菜のミルクスープ	とりにく	キャベツ・にんじん・とうもろこし ベーコン・いんげんまめ・ぎゅうにゅう	パン(こめこ・こむぎこ)・カレーコロッケ・あぶら・ノンエッグマヨネーズ・さとう	693	896	しじつるい
15 (水)	マーボー大根 ポークしゅうまい(2個)・もやしのごま酢和え	とりにく・ぶたにく・だいず・みそ ポークしゅうまい	だいこん・にんじん・ねぎ・ほししいたけ・しょうが・にんにく もやし・にんじん	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごまあぶら ごま・さとう	647	772	ぎょかいるい
16 (木)	ふわふわ丼 野菜のおかか和え・チーズ	とりにく・たまご・ちくわ・ふ かつおぶし・チーズ	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ ほうれんそう・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・さとう さとう	635	761	しものり
17 (金)	ミートボールのケチャップ煮 ポパイソテー・レーズンクリーム	ミートボール(とりにく・ぶたにく) ベーコン	たまねぎ・にんじん・キャベツ・グリーンピース・トマト・にんにく ほうれんそう・しめじ・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・マカロニ・あぶら・さとう あぶら・レーズンクリーム	668	837	まめるい
20 (月)	あじ餃子(小学2個・中学3個)・野菜のごま和え 冬野菜のみそ汁	あじぎょうざ・しらすぼし とうふ・あぶらあげ・みそ	ほうれんそう・キャベツ・にんじん だいこん・はくさい・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・あぶら・ごま・さとう じゃがいも	611	758	きのこるい
21 (火)	クリームシチュー ひじきのごまマヨサラダ	とりにく・ぎゅうにゅう・いんげんまめ チキンハム・ひじき	たまねぎ・にんじん・はくさい ほうれんそう・れんこん	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・こむぎこ・バター・あぶら ごま・ノンエッグマヨネーズ・さとう	644	827	くだもの
22 (水)	生揚げの中華煮 野菜の炒めナムル・ぽんかん	なまあげ・ぶたにく	はくさい・たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ・しょうが もやし・ほうれんそう・にんじん・ぽんかん	こめ・むぎ・ごまあぶら・さとう・でんぷん ごま・ごまあぶら・さとう	628	762	かいそう
23 (木)	五目うどん チキンチキンれんこん・山口県産みかんゼリー	とりにく・かまぼこ とりにく	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・ねぎ れんこん	こめ・むぎ・うどん でんぷん・あぶら・さとう・みかんゼリー	706	858	ぎょかいるい
24 (金)	ハンバーグのトマトソースがけ 卵とほうれん草のスープ	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) ベーコン・たまご	トマト・たまねぎ・パセリ・にんにく たまねぎ・にんじん・ほうれんそう	パン(こめこ・こむぎこ)・オリーブオイル・さとう でんぷん	691	864	まめるい
27 (月)	鮭の塩焼き・たくあん和え じゃがいものみそ汁	さけ とうふ・あぶらあげ・わかめ・みそ	キャベツ・もやし・にんじん・せんざり だいこんづけ たまねぎ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごま じゃがいも	604	733	くだもの
28 (火)	ビーンズチャウダー チョップドサラダ・いちごジャム	ベーコン・だいず・ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・パセリ キャベツ・にんじん・ブロッコリー・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ・さとう・いちごジャム	691	877	しじつ
29 (水)	もぶり けんちょう・みかん	とりにく・ちくわ・だいず・しらすぼし とうふ・あぶらあげ	れんこん・にんじん・ごぼう・ほししいたけ・さやいんげん だいこん・にんじん・ねぎ・みかん	こめ・むぎ・あぶら・さとう さいとも・こんにやく・あぶら・さとう	641	774	かいそう
30 (木)	みそ鶏じゃが だいこん2しゅるいよくかむサラダ	とりにく・ちくわ・みそ ひじき	たまねぎ・にんじん・さやいんげん だいこん・きりほしだいこん・うめ	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・さとう ごま・ごまあぶら・さとう	614	747	きのこるい
31 (金)	イタリアンスパゲッティ アーモンドサラダ・マーシャルピンズ	ぶたにく チキンハム	たまねぎ・にんじん・しめじ・グリーンピース・トマト キャベツ・にんじん・とうもろこし	パン(こめこ・こむぎこ)・スパゲッティ・あぶら・オリーブオイル アーモンド・さとう・マーシャルピンズ	657	856	ぎょかいるい



1月24日から30日は 全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深めて、関心を高めるための1週間です。

日本の学校給食は明治22年に始まって以来、各地に広がっていきましたが、戦争による食料不足などの影響で中断されました。戦争が終わっても食料不足は続き、子どもたちの栄養状態が心配されたことから、学校給食の再開を求める声が高まり、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)から贈られた物資を使い、昭和22(1947)年1月に給食が再開されました。昭和21(1946)年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25(1950)年度からは1月24日～30日を「全国学校給食週間」と定められています。

全国学校給食週間は、「昔(給食が始まったころ)の給食」「アメリカの料理」「山口県の郷土料理」「令和6年度野菜メニューコンクール給食賞」を取り入れた献立になっています。

学校給食にかかわっている人たち



学校給食には、多くの人がかかわっています。献立を考える栄養士、その献立をもとに調理をする調理員、食べ物を育てたりとったりする生産者、食べ物を運ぶ運送業者などです。ほかにもいろいろな人が、学校給食を支えてくれています。その人たちへ、感謝の心を持って食べましょう。

※ 献立は都合により、変更することがあります。
※ 学校給食費(1月)の納付期限は1月31日(金)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。

- ◎ 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、骨に注意して食べましょう。
- ◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。