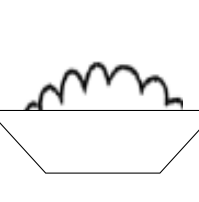
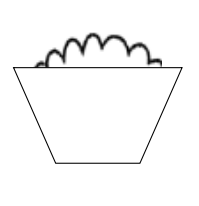
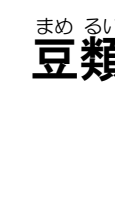
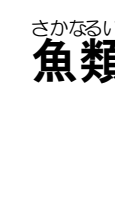
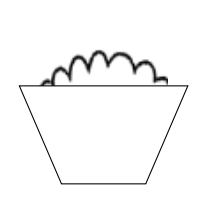
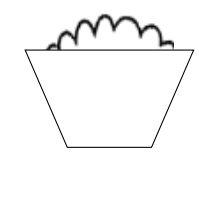
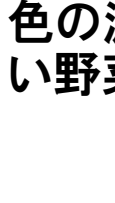
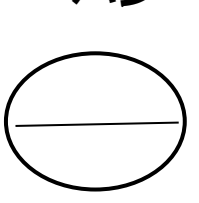
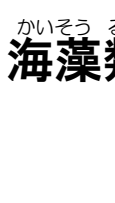
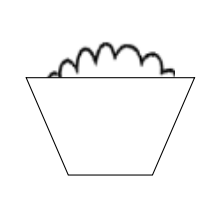
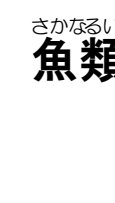
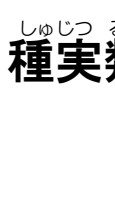
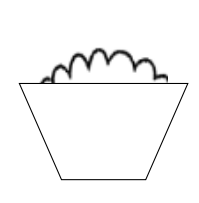
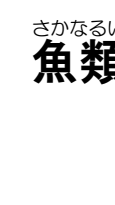
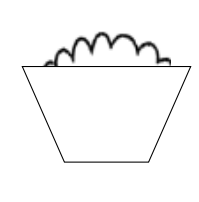
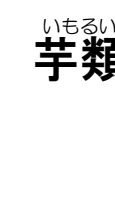
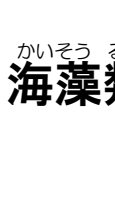
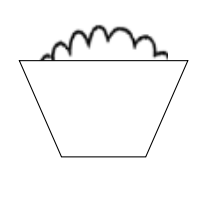
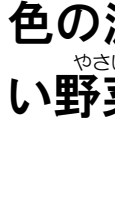
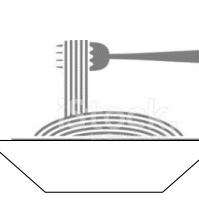
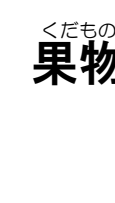
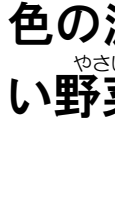


令和7年 1月 献立予定表

周南市立鹿野学校給食センター

日・曜日	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	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)		
8 水		麦ごはん		鶏肉	にんじん 玉ねぎ カリフラワー かぶ ブロッコリー しょうが にんにく りんご	じゃがいも 油 米 麦	小学校 中学校	
		冬野菜のカレー		チーズ	キャベツ きゅうり にんじん	砂糖 油	625 809	
		チーズサラダ ㊥ウィンナー		㊥ウィンナー(鶏肉)			20.6 29.0	
9 木		麦ごはん		鶏肉	にんじん 干しいたけ ごぼう ほうれん草	もち 里芋 米 麦	652 773	
		白玉雑煮		鰯			25.1 27.9	
		鰯の塩焼き 紅白なます		油揚げ	大根 にんじん	砂糖		
10 金		パン		鶏肉 スkimミルク 牛乳	かぶ 玉ねぎ にんじん グリンピース	じゃがいも パン(小麦粉・米粉)	650 786	
		シーフードサラダ		いか えび わかめ	キャベツ ブロッコリー にんじん	砂糖 油		
		いちごジャム				いちごジャム	27.0 32.5	
14 火		パン		豆腐 鶏肉 チーズ	玉ねぎ パセリ	パン(小麦粉・米粉) パン粉	678 814	
		豆腐ハンバーグのピザ焼き			黄桃 パイナップル パナナ	マスカットゼリー		
		フルーツミックス コンソメスープ			にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー グリンピース	じゃがいも	28.2 32.7	
15 水		わかめ麦ごはん		わかめ		米 麦	631 762	
		おでん風煮		鶏肉 がんとどき ちくわ 昆布	大根	こんにゃく 里芋 砂糖		
		かにかまサラダ		かにかま 卵	にんじん キャベツ きゅうり	砂糖 油	23.6 28.0	
16 木		麦ごはん		にんじん		米 麦 砂糖	655 794	
		にんじんの甘露煮			キャベツ にんじん	砂糖 ごま	24.1 28.5	
		野菜のごま和え 道産子汁		豆腐 豚肉 わかめ みそ	にんじん 玉ねぎ とうもろこし 白ねぎ	じゃがいも バター		
17 金		丸型横割りパン		牛肉	玉ねぎ	油 パン(小麦粉・米粉) パン粉 じゃがいも	670 778	
		ゆで野菜			キャベツ にんじん		21.9 25.5	
		ウスターソース 白菜スープ		鶏肉	白菜 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ	春雨		
20 月		麦ごはん		豚肉	カリフラワー	バター 油 米 麦	632 763	
		☆カリフラワーと豚肉のバター醤油炒め		鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 豆乳	干しいたけ にんじん 白菜 ねぎ	じゃがいも	27.5 32.0	
		豆乳入りみそ汁 味付け海苔		味付け海苔				
21 火		パン		鶏肉 牛乳	エリンギ 玉ねぎ 小松菜	さつまいも パン(小麦粉・米粉)	691 836	
		鹿野産大豆サラダ		チキンハム 大豆	きゅうり キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	27.9 33.8	
		みかん			みかん			
22 水		麦ごはん		豚肉	はなっこりー	天ぶら粉 油 米 麦	696 806	
		☆はなっこりーの天ぶら		しらす干し マグロ油漬	ほうれん草 にんじん	砂糖 ねりごま	28.8 32.2	
		☆ほうれん草としらすのツナ和え かきたま汁		豆腐 卵	白菜 ねぎ 干しいたけ			
23 木		炊き込みご飯 のいなり寿司		ひじき 油揚げ	玉ねぎ にんじん 干しいたけ	油 米 砂糖	669 764	
		玉子焼き		卵				
		☆鹿野高原豚汁 県産リンゴゼリー		豚肉 みそ	大根 にんじん ごぼう ねぎ	さつまいも こんにゃく リンゴゼリー	27.4 30.1	
24 金		パン		豚肉	ほうれん草 れんこん	ノンエッグマヨネーズ 油 パン(小麦粉・米粉)	667 809	
		☆地場産野菜のマヨネーズ炒め		鶏肉 豚肉	キャベツ 玉ねぎ にんじん 小松菜	じゃがいも パン粉	27.0 32.4	
		肉団子のスープ 県産ぼんかんジャム				ぼんかんジャム		
27 月		麦ごはん		豚肉 卵 粉チーズ		小麦粉 米 麦	697 804	
		☆鹿野高原豚のポークピカタ		チキンハム	ほうれん草 きゅうり にんじん	野菜いっぱいドレッシング	31.2 34.6	
		☆和風サラダ		鶏肉 豆腐 油揚げ	にんじん 大根 ねぎ			
28 火		皿うどん		鶏肉 えび いか かまぼこ	にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン	油 片栗粉 ごま油 皿うどん麺	638 762	
		揚げ春巻き		豚肉	にんじん たまねぎ キャベツ	油 春雨 小麦粉	26.6 30.9	
		もやしの酢の物 1食チーズ		わかめ チーズ	もやし 小松菜	ごま油 ごま		
29 水		麦ごはん		鮭		米 麦	647 762	
		鮭の塩焼き			キャベツ 大根漬	ごま 砂糖	26.2 29.1	
		たくあん和え物 みそ汁		豆腐 油揚げ みそ わかめ	玉ねぎ にんじん ねぎ	じゃがいも		
30 木		ペンネアマトリチャーナ		豚肉 粉チーズ	玉ねぎ エリンギ パセリ トマト にんにく	油 ペンネ	671 761	
		カルピオーネソースサラダ		鶏肉	キャベツ きゅうり 青ピーマン にんじん 玉ねぎ	オリーブ油 砂糖	26.6 30.6	
		☆おから野菜マフィン		おから 卵 牛乳	ほうれん草	砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー 油		
31 金		パン		豚肉 鶏肉 スkimミルク 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース	じゃがいも 油 パン(小麦粉・米粉) パン粉	656 803	
		ミートボールシチュー		海藻 マグロ水煮	キャベツ にんじん	アーモンド 油 砂糖	26.1 31.3	
		アーモンド入り海藻サラダ オレンジ			オレンジ			

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。



1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割などを知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしたいと思います。

学校給食の移り変わりを見てみよう！

明治22年



私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

戦後（昭和20～30年代）



支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在



地場産物を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育につながる給食。

☆生徒が考えた「地場産物を使った献立」

昨年、10月末に中学校生活委員が「地場産物を使った給食の献立を考える」取組をしました。その中より各学年3つずつ給食にとりいれています。献立表の中の☆が付いているメニューがそれにあたります。どんな材料が使っているか興味を持って食べてみましょう！

周南市教育委員会学校給食課からのお知らせ

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、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。
◎魚の骨に気を付けて食べましょう。