



令和7年1月 学校給食献立表



周南市立新南陽学校給食センター

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 エネルギー たんぱく質 kcal	中 エネルギー たんぱく質 kcal	
8	麦ごはん	ビビンバ	ぶたにく・とりにく・だいず	たまねぎ・ほうれんそう・とうもろこし・しょうがにんにく	こめ・むぎ・ごま・さとう・ごまあぶら	636	767	いも
水		もずくスープ みかん	もずく・とうふ・あぶらあげベーコン	たまねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ・みかん	ごまあぶら	24.4	28.9	
9	キャラメル揚げパン	鶏肉のケチャップソテー	とりにく	たまねぎ・エリンギ・にんじん・パセリ・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・あぶらでんぷん	640	798	種実 (ごま、アーモンドなど)
木		ミートボールスープ チーズ	とりにく・ぶたにく・チーズ	たまねぎ・にんじん・はくさい・えのきたけ・ねぎ	あぶら・でんぷん	26.4	32.1	
10	麦ごはん	ぶりの照り焼き 紅白なます	ぶり	トマト・だいこん・にんじん	こめ・むぎ・さとう・ごま	687	839	くだもの
金		白玉雑煮	とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	にんじん・はくさい・ほししいたけ・ねぎえのきたけ	しらたまもち	29.5	35.2	
14	パン	さつまいもシチュー	チキンフランク・ぎゅうにゅう	はくさい・にんじん・たまねぎ・さやいんげん	パン(こむぎこ・こめこ)・さつまいも	650	790	こざかな
火		マヨネーズサラダ		キャベツ・にんじん・ごぼう・とうもろこし	ごま・ノンエッグマヨネーズ	23.7	27.8	
15	麦ごはん	いわしのかんろ煮 切干しだいこんの甘酢和え	いわし・チキンハム	しょうが・きりぼしだいこん・キャベツ・にんじん	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごま・ごまあぶら	644	786	かいそう
水		ごぼうのみそ汁	なまあげ・みそ	ごぼう・にんじん・はくさい・ねぎ	こんにやく	26.8	32.4	
16	パン	ハンバーグ アーモンドサラダ	とりにく・ぶたにくまぐろみずに	たまねぎ・トマト・しょうが・にんにく・キャベツにんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん・さとうごまあぶら・アーモンド・あぶら	674	811	いも
木		野菜といんげん豆のスープ いちごジャム	とりにく・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・はくさい・えのきたけブロッコリー	オリーブあぶら・いちごジャム	30.0	36.3	
17	パセリライス	ビーフストロガノフ	ぎゅうにく・サワークリーム	パセリ・たまねぎ・にんじん・エリンギ・しめじにんにく	こめ・むぎ・あぶら・マーガリン	653	804	まめ
金		ロシアンサラダ	チキンウインナー	たまねぎ・きゅうり・にんじん	じゃがいも・ノンエッグマヨネーズ・さとう	19.6	23.1	
20	わかめ麦ごはん	くじらの竜田揚げ	わかめ・くじらにく	たまねぎ・しょうが	こめ・むぎ・でんぷん・あぶら・さとう	684	842	やさい
月		お嫁さん団子汁 りんご	ぶたにく・あぶらあげしるみそ	たまねぎ・にんじん・だいこん・ごぼうほししいたけ・ねぎ・りんご	しらたまだんご・こんにやく	29.6	36.0	
21	小パン	ツナとキャベツのスパゲッティ	まぐろあぶらづけ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・エリンギ・パセリにんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・オリーブあぶらスパゲッティ	683	901	種実 (ごま、アーモンドなど)
火		オムレツのトマトソースがけ マーシャルピンズ	たまご	たまねぎ・トマト	あぶら・でんぷん・さとう・マーシャルピンズ	26.1	33.1	
22	麦ごはん	ポークカレー	ぶたにく・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら	768	895	さかな
水		チキンカツ いよかん	とりにく	いよかん	あぶら・パンこ・こむぎこ・でんぷん	26.7	29.9	
23	パン	豆と肉団子のクリーム煮	とりにく・ぶたにく・だいずぎゅうにゅう	たまねぎ・はくさい・ブロッコリー・にんじん	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら・でんぷん	709	851	かいそう
木		ツナソテー アセロラゼリー	まぐろあぶらづけ	こまつな・にんじん・たまねぎ・とうもろこし	アーモンド・あぶら・アセロラゼリー	29.0	34.6	
24	麦ごはん(減量)	五目うどん 県産玉子焼き	ぶたにく・たまご	たまねぎ・にんじん・ねぎ・ほししいたけ	こめ・むぎ・うどん・さとう・でんぷん・あぶら	611	734	やさい
金		野菜のゆずきち和え		はくさい・もやし・にんじん・ゆずきち	さとう・あぶら	24.3	27.8	
27	麦ごはん	県産ぎょうざ(小学1個、中学2個) もやしのナムル	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・ねぎ・にら・にんにくしょうが・しいたけ・もやし・ほうれんそう・にんじん	こめ・むぎ・こむぎこ・さとう・ごま・ごまあぶら	603	756	くだもの
月		豆腐の中華煮	とうふ・ぶたにく	はくさい・にんじん・たまねぎ・たけのこ・ねぎほししいたけ・きくらげ	さとう・でんぷん・ごまあぶら	25.0	31.4	
28	パン	県産コロケ ひじきとハムのサラダ	ひじき・チキンハム	れんこん・ほうれんそう・たまねぎ・にんじんキャベツ	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・あぶらパンこ・こむぎこ・こめこ・さとう	624	713	こざかな
火		野菜スープ	ぶたにく	にんじん・はくさい・もやし・こまつな		24.6	28.0	
29	麦ごはん	親子丼	とりにく・たまご	にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・ねぎ	こめ・むぎ・さとう	627	760	いも
水		白菜と小松菜の煮びたし みかん		はくさい・こまつな・にんじん・みかん		25.4	30.1	
30	パン	チキンピーンズ	とりにく・だいず	にんじん・たまねぎ・さやいんげん	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも・さとう	679	821	かいそう
木		野菜のごまドレサラダ 県産ぼんかんジャム		にんじん・れんこん・キャベツ	ごまドレッシング・ぼんかんジャム	27.3	32.6	
31	麦ごはん	野菜の南蛮煮	とりにく・なまあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・ごぼう・さやいんげん	こめ・むぎ・じゃがいも・こんにやく・さとうごまあぶら	659	801	くだもの
金		ごま和え 小魚アーモンド	ちくわ・かたくちいわし	ほうれんそう・キャベツ・にんじん	ごま・さとう・アーモンド	23.6	27.8	

※ 献立は都合により、変更となることがあります。

1月24日から1月30日は
全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市ではじまり、全国に広がっていきました。戦争の影響により一時は中断しますが、世界からの温かい支援で再開された給食を記念して、12月24日を「学校給食記念日」としました。しかし、12月24日が多くの地域で冬休み期間に当たるために、学校給食記念日の1ヶ月後の1月24日から30日までを「全国学校給食週間」としました。この期間を通して、食べることの大切さや学校給食の目標を理解し、食べ物や給食に関わる人々の思いに感謝の気持ちを持ってほしいと思います。また、全国学校給食週間をきっかけにして、家族で子どもの頃の給食のことや、印象に残っている出来事などを語り合うのもいいですね。

学校給食の7つの目標

学校給食は、給食の一端として行われ、7つの目標があります。

健康な体づくり

働く人たちに感謝して食べる

望ましい食生活のお手本に

地域の食を知り、未来に伝える

助け合い、協力して楽しく食べる

食を通して社会のしくみを知る

自然の恵みに感謝する

働く人たちに感謝して食べる

地域の食を知り、未来に伝える

助け合い、協力して楽しく食べる

～1月20日は、山口県の郷土料理がです。～

◆◆◆お嫁さん団子汁とは◆◆◆

瀬戸内海に面した熊毛郡田布施町に伝わっている郷土料理です。

この地域では、お嫁さんのことを「おごうさん」と呼び、お産をしたお嫁さんに食べさせる料理として作られました。「団子汁によって母乳がたくさん出て、子どもが健康に育ちますように」という願いが込められていたそうで、地域によっては、男の子はまゆの形、女の子は丸の形というように、生まれた子どもの性別によって団子の形を変える風習があります。

小麦粉をこねて丸めたら茹でて、冷水にさらして団子を作ってから、野菜をたくさん加えた汁に合わせて作ります。白みそを使って、優しい風味に仕上げるのが特徴です。

地場産給食週間には、周南市や山口県でとれたものをたくさん使います。太字で示している食材が、周南市や山口県のものです。

地域の恵みに感謝しながら、いただきましょう。

◎ 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。希望の方は学校にお申し出ください。

◎ 魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。

◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

◎ 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。