



令和8年1月学校給食献立表



※都合により献立が変更になることがあります。
周南市立栗屋学校給食センター

日 (曜)	こ ん だ て		(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	家庭で とりたい食品	えいようか	
							小(3・4年生)	中
							エネルギー kcal たんぱく質	エネルギー kcal たんぱく質
8 (木)	麦ごはん	ハヤシライス	ぎゅうにく	たまねぎ・にんじん・にんにく・しめじ マッシュルーム・グリーンピース・トマト	こめ・おぎ じゃがいも・あぶら・さとう	まめせい ひん	669 21.9	795 24.6
9 (金)	麦ごはん	さばの塩焼き・塩昆布あえ 豚汁	さば・しおこんぶ	キャベツ・きゅうり・にんじん	こめ・おぎ・ごまあぶら	きのこるい	642 26.1	769 30.6
13 (火)	麦ごはん	照り焼きハンバーグ・ごまあえ のっぺい汁	ハンバーグ	しょうが・にんにく・ほうれんそう キャベツ・にんじん	こめ・おぎ・でんぶ・さとう ごまあぶら・ごま	さかな	653 24.6	794 29.1
14 (水)	きなこ揚げパン	ポトフ ツナサラダ・(中)チーズ	きなこ ベーコン・ぶたにく	にんじん・たまねぎ・かぶ・はくさい ブロッコリー	パン(こめおぎこ・こめこ) さとう・あぶら・じゃがいも	かいそう	592 24.1	794 32.3
15 (木)	麦ごはん	<正月献立> 鰯の照り焼き・紅白なます しらたま煮 白玉雑煮	さわら	だいこん・にんじん・ゆずき	こめ・おぎ・ごま・さとう	くだもの	604 23.5	723 27.4
16 (金)	麦ごはん	親子どんぶり おかかあえ・(中)黒糖ビーンズ	とりにく・たまご・ちくわ	にんじん・たまねぎ・おぎ	こめ・おぎ・さとう	しゅじつ 種実(ごま・アー モンドなど)	600 25.2	745 31.4
<地場産給食週間・19日～23日>								
19 (月)	パン	ミートボールと野菜のクリーム煮 ゆず吉サラダ・ぽんかんジャム	チキンボール ぶたにく	たまねぎ・はくさい・にんじん ごまつゆ	パン(こめおぎこ・こめこ) じゃがいも	まめせい ひん	714 28.1	850 33.4
20 (火)	麦ごはん	県産チキンカツ・ひじきの煮物 県産みそ汁 <かぶと食べよう山口の日>	チキンカツ ぶたにく・ひじき・だいご	にんじん	こめ・おぎ・ごんにゃく・ごま さとう・あぶら	やさい	658 21.7	788 25.1
21 (水)	パン	ポークチャップ ふゆやさい 冬野菜のスープ・小野茶ムース	ぶたにく	たまねぎ・しめじ	パン(こめおぎこ・こめこ) さとう・あぶら	さかな	665 28.0	801 33.1
22 (木)	麦ごはん	ポークカレー れんこんのごまサラダ	ぶたにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にんにく・しょうが	こめ・おぎ・じゃがいも あぶら	くだもの	647 20.5	771 23.5
23 (金)	麦ごはん	<山口県の料理> けんちよう ゆずチキンれんこん・ぽんかん	どうふ・あぶらあげ ぶたにく	だいこん・にんじん・ほししいたけ れんこん・ゆずき ぽんかん	こめ・おぎ・さといも ごんにゃく・さとう・あぶら	しゅじつ 種実(ごま・アー モンドなど)	727 27.4	859 31.7
<全国学校給食週間・24日～30日>								
26 (月)	パン	<オランダの料理> 白身魚のオーロラスーがらめ エルテンスープ・りんごジャム	たら	たまねぎ・にんじん・トマト・にんにく しょうが・グリーンピース	パン(こめおぎこ・こめこ)・でんぶ さとう・あぶら・ノンエッグマヨネーズ	かいそう	726 33.2	866 39.4
27 (火)	わかめ麦ごはん	<山口県の料理> 鯨の竜田揚げ おおひら 大平・みかん	わかめ・くじら	にんじん・ごぼう・れんこん さやいんげん・ほししいたけ・みかん	こめ・おぎ でんぶ・あぶら	にゅうせい ひん	717 31.1	847 36.2
28 (水)	しょうパン	スパゲッティナポリタン かいそう 海藻サラダ・パテチョコ	ベーコン	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト マッシュルーム・パセリ	パン(こめおぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら	くだもの	638 22.4	781 26.7
29 (木)	麦ごはん	<昔の給食> 鮭の塩焼き キャベツとたくあんのごま炒め・大根のみそ汁	さけ	キャベツ・ごまつな・だいこんづけ だいこん・にんじん・たまねぎ・おぎ	こめ・おぎ ごま・ごまあぶら	いも	568 25.2	713 28.2
30 (金)	麦ごはん	ぶた 豚キムチ・ひじきふりかけ はるさめ 春雨スープ・(中)オレンジ	ぶたにく ひじきふりかけ チキンハム	はくさいキムチ・キャベツ・にんじん たまねぎ・にら にんじん・たまねぎ・もやし・たけのこ ほししいたけ・おぎ・(中)オレンジ	こめ・おぎ ごまあぶら はるさめ	さかな	589 22.7	713 25.9

※ リクエスト献立は太字になっています。



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。



※太字で書いてある食材は県産と市内産です。
※「パン」は「県産米粉」と「県産小麦粉」を使用しています。
※学校給食費(1月)の納付期限は、2月2日(月)です。
口座振替の方は、前日までに残高の確認をお願いいたします。
※国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。

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

地域ととれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食