令和８年１月学校給食献立表

周南市立住吉学校給食センター

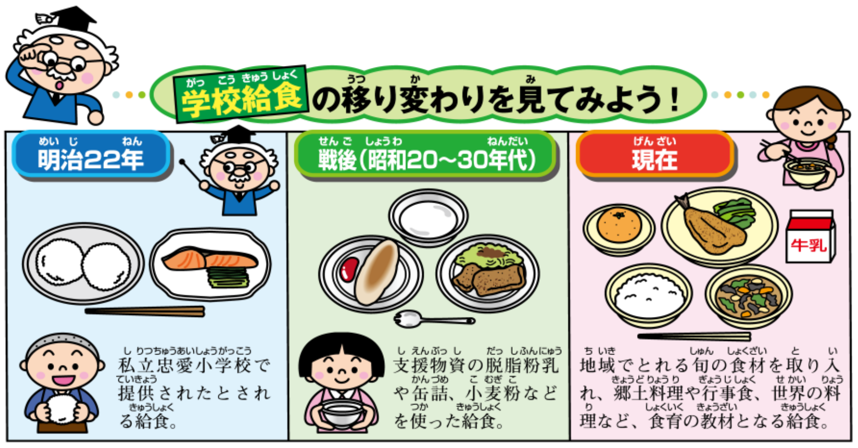
区分	日(曜)	主食	こんだて	おもなざいりょう 赤 おもに体をつくる	おもなざいりょう 緑 おもに体の調子をととのえる	おもなざいりょう 黄 おもにエネルギーになる	家庭でとりたい食品	えいようか 小(3・4年生) エネルギー kcal	えいようか 小(3・4年生) たんぱくしつ g	えいようか 中 エネルギー kcal	えいようか 中 たんぱくしつ g
	8(木)	麦ごはん	チキンカレー フルーツミックス　小魚アーモンド	**とりにく** しろいんげんまめ かたくちいわし	にんじん・たまねぎ グリンピース みかん・パインアップル・もも	**こめ・むぎ** じゃがいも・あぶら ゼリー アーモンド	にゅうせいひん	669	20.2	802	23.1
	9(金)	小チーズパン	ミートソーススパゲティ ささみサラダ	チーズ・ぶたにく とりにく	にんじん・たまねぎ グリンピース にんじん・もやし・キャベツ こまつな	**パン(こむぎこ・こめこ)** スパゲティ・オリーブあぶら ごまあぶら・さとう・ごま	くだもの	643	28.4	814	35.6
	13(火)	ごはん	さばの照り焼き　紅白なます　正月献立 白玉雑煮　だいだいのババロア	さば **とりにく**	だいこん・にんじん かぶ・にんじん・はくさい **ねぎ**	**こめ** さとう しらたまもち・さといも ババロア	かいそうるい	678	28.0	805	33.1
	14(水)	麦ごはん	中華丼 ぎょうざ（小１個、中2個）　バンバンジーサラダ	ぶたにく・いか ちくわ ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん・はくさい・**ねぎ** しょうが・ほししいたけ キャベツ・たまねぎ・にら・しょうが もやし・にんじん・きゅうり	**こめ・むぎ** あぶら・さとう・でんぷん こむぎこ・でんぷん ごまあぶら・さとう・ごま	いもるい	622	27.6	791	34.6
	15(木)	麦ごはん	そぼろ煮 白菜のゆず香和え　豆乳プリンタルト	ぶたにく・**なまあげ** ちくわ	にんじん・たまねぎ グリンピース はくさい・**ゆずきち**・ゆず にんじん・こまつな	**こめ・むぎ** じゃがいも・さとう・でんぷん さとう プリンタルト	種実（ごま・アーモンドなど）	700	22.4	821	26.1
	16(金)	小きなこ揚げパン	ポトフー 海藻サラダ　チーズ	きなこ ウインナー（とりにく） かいそう チーズ	にんじん・たまねぎ・はくさい とうもろこし・キャベツ にんじん	**パン(こむぎこ・こめこ)** さとう・あぶら・じゃがいも アーモンド	くだもの	636	24.0	804	29.3
地場産給食	19(月)	パン	黒毛和牛コロッケ　山口野菜のサラダ 県産チャウダー	**ぎゅうにく** **とりにく・ぎゅうにゅう**	たまねぎ・**こまつな**・キャベツ **もやし・にんじん** たまねぎ・**にんじん・はくさい** **ほうれんそう**	**パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも** パンこ・あぶら・さとう **さつまいも**	ぎょかいるい	688	22.6	845	27.6
地場産給食	20(火)	麦ごはん	親子丼 みそ野菜炒め　ぽんかん	**とりにく**・たまご **ぶたにく**・みそ	たまねぎ・**にんじん・ねぎ** キャベツ・**にんじん・もやし** **ぽんかん**	**こめ・むぎ**・さとう あぶら・さとう	こざかな	651	30.3	779	36.0
地場産給食	21(水)	減量麦ごはん	あじの塩焼き　長門ゆず吉サラダ すき焼き風うどん	**あじ・ひじき** **とりにく・とうふ**	キャベツ・**にんじん・ゆずきち** **はくさい・にんじん**・たまねぎ **ねぎ**	**こめ・むぎ**・さとう・あぶら **うどん**・あぶら・さとう	きのこ	639	27.2	782	32.7
地場産給食	22(木)	麦ごはん	トントンれんこん 豆腐のくず煮	**ぶたにく** **とりにく・とうふ**	**れんこん** **はくさい**・たまねぎ・**にんじん** **ねぎ**	**こめ・むぎ** でんぷん・あぶら・さとう あぶら・でんぷん	やさい	711	25.4	863	30.1
地場産給食	23(金)	パン	チキンビーンズ 山口野菜のサラダ　ぽんかんジャム	**とりにく・だいず**	たまねぎ・**にんじん・れんこん** **こまつな**・キャベツ・**もやし** **にんじん**	**パン(こむぎこ・こめこ)** **さつまいも**・あぶら さとう・**ジャム**	種実（ごま・アーモンドなど）	619	24.1	777	30.0
給食週間	26(月)	パン	フライドチキン　コールスローサラダ アルファベットスープ　世界の料理：アメリカ	とりにく ベーコン	キャベツ・にんじん・とうもろこし たまねぎ・はくさい・にんじん	**パン(こむぎこ・こめこ)**・パンこ こむぎこ・でんぷん・あぶら マカロニ・じゃがいも・あぶら	まめるい	658	25.1	806	29.6
給食週間	27(火)	麦ごはん	鮭の塩焼き　たくあん和え　昔の給食 生揚げのみそ汁　みかん	さけ **なまあげ**・みそ	こまつな・キャベツ・にんじん だいこん たまねぎ・にんじん・**ねぎ** **れんこん・みかん**	**こめ・むぎ**・さとう ごまあぶら じゃがいも	にゅうせいひん	662	25.7	791	30.2
給食週間	28(水)	麦ごはん	もぶりの具　（中）黒糖まめ 大平　郷土料理：山口県	**とりにく**・あぶらあげ だいず **とりにく**・こおりどうふ	こまつな・にんじん ほししいたけ にんじん・ごぼう・**れんこん** ほししいたけ・さやいんげん	**こめ・むぎ** さとう・あぶら・（中）こくとう さといも・こんにゃく・あぶら さとう	かいそうるい	645	29.7	816	37.5
給食週間	29(木)	わかめ麦ごはん	おでん風煮　人気献立 しそひじき和え　はちみつレモンゼリー	わかめ・**とりにく**・うずらたまご がんもどき・ちくわ・こんぶ しそひじき	だいこん・にんじん ほうれんそう・キャベツ にんじん	**こめ・むぎ** こんにゃく・さといも・さとう さとう・ごま・ゼリー	きのこ	670	21.1	790	24.8
給食週間	30(金)	黒糖パン	クリームシチュー 小松菜のサラダ　人気献立	**とりにく**・だいず・**ぎゅうにゅう** しろいんげんまめ	たまねぎ・にんじん こまつな・にんじん・もやし とうもろこし	**パン(こむぎこ・こめこ)** こくとう・じゃがいも・あぶら オリーブあぶら・さとう・ごま	ぎょかいるい	654	25.7	836	32.1

※「おもなざいりょう」の太字で書いてある食材は県産と市内産です。
※都合により献立が変更になることがあります。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

日本の学校給食は明治22年に山形県鶴岡町の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食糧不足で中断されていました。

戦後、子供たちの栄養不足を改善するために昭和21年にアメリカの支援団体「LALA（アジア救済公認団体）」から物資の寄贈を受けて学校給食が再開されることになりました。



今年はうま年！

新年明けましておめでとうございます。

今年度も、残すところあと３か月となりました。
引続き、毎日の給食時間が待ち遠しくなるような、魅力ある給食作りに努めていきたいと思います。
本年もよろしくお願い致します。

◎物価高騰による食材費への影響を緩和するため、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。