



令和8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 (木)	さばの味噌煮・ごま和え うま煮	さばのみそに とりにく・なまあげ・ちくわ	ほうれんそう・キャベツ・もやし たまねぎ・にんじん・さやいんげん	こめ・むぎ・ごま・さとう	734 28.9	918 36.3	
9 (金)	海藻とツナのサラダ いんげん豆と野菜のスープ・アーモンド	かいそう・まぐろあぶらづけ ベーコン・いんげんまめ	にんじん・キャベツ しめじ・たまねぎ・にんじん・はくさい・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・あぶら・ごま じゃがいも・アーモンド	610 21.9	769 26.6	
13 (火)	たらこ野菜のスパゲッティ フルーツのおおしりんご和え・ソフトチーズ	たらこ・ベーコン チーズ	ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・キャベツ・しめじ・にんにく みかん・パインアップル・もも・りんご	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 ナタデココ	639 21.0	817 25.8	
14 (水)	焼きししゃも(2尾) 豚肉と大根の煮物・みかん	ししゃも ぶたにく・あぶらあげ・ひらてん		こめ・むぎ さといも・こんにやく・さとう・ごまあぶら	622 25.1	733 28.6	
15 (木)	ポークカレー 謎ドレッシングサラダ	ぶたにく・いんげんまめ チキンハム	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく キャベツ・とうもろこし・きゅうり	こめ・むぎ・じゃがいも・あぶら アーモンド・ドレッシング	671 21.9	821 26.3	
16 (金)	野菜とうずら卵の甘酢煮 魚ソーセージのサラダ・黒豆きなこクリーム	ぶたにく・うずらたまご・えび さかなソーセージ	にんじん・たまねぎ・はくさい・もやし・グリーンピース・しょうが ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・れんこん	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・さとう・あぶら・でんぷん さとう・くろめきなこクリーム	695 28.9	854 36.3	
19 (月)	卵焼き・高菜入り煮びたし 地場産給食週間 生揚げのみそ汁・マイヤーレモンゼリー	たまごやき・あぶらあげ ぶたにく・なまあげ・みそ	たまご・キャベツ・もやし・にんじん だいこん・にんじん・ひらたけ・ねぎ	こめ・むぎ・ごま・さとう・ごまあぶら こんにやく・マイヤーレモンゼリー	684 27.4	807 31.7	
20 (火)	ハンバーグのトマトソースがけ・茹で野菜 さつまいもシチュー パンにははさんで食べよう	ハンバーグ(とりにく・ぶたにく) とりにく・ぎゅうにゅう・いんげんまめ	キャベツ・にんじん にんじん・はくさい・たまねぎ・エリンギ・パセリ	パン(こめこ・こむぎこ)・さとう・でんぷん さつまいも・こむぎこ・バター・あぶら	736 28.9	889 34.5	
21 (水)	五目うどん・あじの天ぷら みかん・大豆ふりかけ	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ・あじのてんぷら だいずふりかけ	たまねぎ・にんじん・ねぎ みかん	こめ・うどん・さとう・あぶら	692 27.5	836 32.5	
22 (木)	親子丼 徳山漬炒め・小野菜のムース	とりにく・たまご・ちくわ ぶたにく	たまねぎ・にんじん・ほししいたけ・ねぎ とくやま(にんじん・もやし・しょうが・にんじん・れんこん・あおさ・みょうが・しょうが)・キャベツ・もやし	こめ・むぎ・さとう ごま・ごまあぶら・さとう・あいのちのムース	710 30.3	852 36.8	
23 (金)	ミートボールと県産野菜のデミソース煮 ハムとれんこんのサラダ・りんごジャム	ミートボール(とりにく・ぶたにく) チキンハム	たまねぎ・にんじん・ひらたけ・はなごりー・にんにく にんじん・れんこん・キャベツ	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・あぶら・さとう あぶら・さとう・りんごジャム	647 23.2	804 29.1	
26 (月)	マーボー豆腐 棒棒鶏サラダ 全国学校給食週間 中国の料理	とうふ・とりにく・ぶたにく・いたけ・しょうが・にんにく・しろねぎ とりにく	たまねぎ・にんじん・たけのこ・ほししいたけ・しょうが・にんにく・しろねぎ キャベツ・にんじん・とうもろこし・きゅうり	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・ごまあぶら さとう・ごまあぶら・ごま・ねりごま	626 25.4	764 30.7	
27 (火)	皿うどん 長崎県の料理 杏仁白玉フルーツミックス・(中学)チーズ	ぶたにく・いか・かまぼこ (中学)チーズ	キャベツ・もやし・ねぎ・にんじん・たまねぎ・しょうが・たけのこ・ほししいたけ みかん・パインアップル・もも	にくまん・さらうどんめん・でんぷん・ごまあぶら あん・にんゼリー・しらたまもち	576 22.6	818 31.7	
28 (水)	さんまの生姜煮・わかめの酢のもの いもの子汁 岩手県の料理	さんまのしょうがに・わかめ とりにく・とうふ	キャベツ・にんじん・きゅうり ごぼう・しめじ・にんじん・ねぎ	こめ・むぎ・ごま・さとう さといも・こんにやく	613 24.8	715 27.8	
29 (木)	けんちょう 山口県の郷土料理 鯨の竜田揚げ・ぼんかん	わかめ・とうふ・あぶらあげ くじらのたつたあげ	だいこん・にんじん ぼんかん	こめ・むぎ・さといも・こんにやく・あぶら・さとう あぶら	677 28.5	824 34.5	
30 (金)	ポークビーンズ アメリカの料理 コブサラダ	ぶたにく・ベーコン・いんげんまめ チキンハム	りんご・たまねぎ・にんじん・パセリ あかパプリカ・カリフラワー・キャベツ・きゅうり・とうもろこし・レモン	パン(こめこ・こむぎこ)・じゃがいも・さとう・あぶら ノンエッグマヨネーズ・さとう	714 27.2	902 34.5	

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、山形県鶴岡町(現:鶴岡市)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、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体「LARA(アジア救済公認団体)」から給食用物資の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校で給食用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、昭和25年度からは、冬季休業と重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることが定められました。



学校給食の移り変わりをみましょう!

明治22年	戦後(昭和20~30年代)	現在
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	地域の旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理等、食育の教材となる給食。

※「主な材料」の太字で書いてあるものは、県内産を使用する予定です
※ 献立は都合により、変更することがあります。

全国学校給食週間には、給食に日本の郷土料理や外国の料理を取り入れます。学校給食を通して、食文化や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てほしいと思います。

[中国]

26日 マーボー豆腐・棒棒鶏サラダ

[アメリカ] 30日 ポークビーンズ

給食では大豆を使うことが多いですが、この日は本場のアメリカと同じように「白いんげん豆」が使われています。

[山口県]

29日 けんちょう・鯨の竜田揚げ

[岩手県]

28日 いもの子汁
東北地方にはいろいろな「いもの子汁」がありますが、岩手県では鶏肉を使い、しょうゆ味です。

[長崎県]

27日 皿うどん

- ◎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。おはしを毎日持ってきてましょう。
- ◎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、前日までに残高確認をお願いいたします。
- ◎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食当たり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。