



令和8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 <small>こんだてめい</small>		主 な 材 料 <small>おも からだ</small>			栄養価		家庭でとり たい食品	
			赤 <small>おも からだ</small> 主に体をつくる	緑 <small>おも からだ らんし</small> 主に体の調子をととのえる	黄 <small>おも</small> 主にエネルギーになる	小	中		
						<small>エネルギー kcal たんぱく質 g</small>	<small>エネルギー kcal たんぱく質 g</small>		
8 木	横割り丸パン 	ハンバーグのケチャップソースがけ ゆで野菜 麦入りコンソメスープ (中学)スライスチーズ		とりにく・ぶたにく とりにく・(中学)チーズ	にんじん・キャベツ・たまねぎ にんじん・たまねぎ・しめじ	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう でんぷん・じゃがいも・あぶら じゃがいも・むぎ	629 28.9	830 39.0	かいそう
9 金	麦ごはん 	ぶりの照焼き 紅白なます 《 正月献立 》 白玉雑煮		ぶり・しらすぼし とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	にんじん・だいこん・れんこん・しょうが にんじん・ねぎ・はくさい・えのきたけ・ほししいたけ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん しらたまだんご	689 28.4	810 32.0	
13 火	パン 	じゃがいものトマト煮込み ごぼうのマヨサラダ ヨーグルト		ミートボール・しろいんげんまめ とりにく ヨーグルト	にんじん・トマト・たまねぎ・キャベツ・しめじ にんにく・しょうが にんじん・だいこん・きゅうり・ごぼう	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも さとう・あぶら・でんぷん オリーブあぶら ノンエッグマヨネーズ	700 26.7	836 31.4	こざかな
14 水	麦ごはん(減量) 	カレーうどん ひじきとハムの和え物 お魚ふりかけ		とりにく・かまぼこ・あぶらあげ しろいんげんまめ チキンハム・ひじき・いわし かつお・のり	にんじん・ほうれんそう・しろねぎ・たまねぎ にんじん・きゅうり・はくさい・かぼちゃ	こめ・むぎ・さとう・うどん さとう・あぶら・ごま・でんぷん じゃがいも	597 22.6	736 26.8	きのこ
15 木	小さな粉揚げパン 	ブロッコリーとコーンのサラダ オニオンスープ チーズ		きなこ・さかなソーセージ チキンハム・とりにく・チーズ	ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・にんじん にんじん・パセリ・たまねぎ・しめじ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら さとう でんぷん	590 25.0	754 30.8	いも
16 金	麦ごはん 	さばのみぞれ煮 きりぼしだいこん あまずあ なめこのみそ汁 (中学)うまかってん		さば・チキンハム みそ・とうふ・あぶらあげ (中学)うまかってん	にんじん・だいこん・きりぼしだいこん ねぎ・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・なめこ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・ごま でんぷん	613 26.9	763 31.8	種実 (ごま、アーモンドなど)
1月19日から23日は『地場産給食週間』です！ <small>がつ にち しばさんきゅうしよくしゅうかん</small>									
19 月	麦ごはん 	なっとう はなっこりーののり和え あじ団子汁 みかん		なっとう・しらすぼし・のり とりにく・かんでん あじ・あぶらあげ・とうふ	にんじん・はなっこりー・だいこん・もやし たまねぎ にんじん・ねぎ・たまねぎ・えのきたけ・しょうが みかん	こめ・むぎ・さとう でんぷん	603 26.1	717 30.2	いも
20 火	パン 	県産ハムカツ コールスローサラダ トマトスープ (中学)小野茶ムース		ぶたにく・かいそう・だいず ぶたにく・だいず	にんじん・きゅうり・キャベツ パセリ・にんじん・トマト・しめじ・セロリ たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら さとう・でんぷん・パンこ じゃがいも・オリーブあぶら (中学)おのちゃんムース	648 27.1	829 32.6	こざかな
21 水	麦ごはん 	おおひら 《 やまぐちけん 郷土料理 》 ゆずさち和え やまぐちけんさん つくだに		なまあげ・とりにく・こおりどうふ のりつくだに	にんじん・さやいんげん・ごぼう・れんこん ほししいたけ にんじん・ゆずさち・はくさい・もやし	こめ・むぎ・こんにやく・さとう さといも・あぶら さとう	604 23.1	733 27.4	りよくしよく 緑黄色 野菜
22 木	パン 	県産ウインナー カレーソー ミートボールシチュー 県産りんごジャム		とりにく とりにく・しろいんげんまめ だいず・きゅうにゅう	さやいんげん・キャベツ・たまねぎ パセリ・にんじん・しめじ・はくさい・たまねぎ しょうが・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら でんぷん パンこ・でんぷん・さとう・あぶら さつまいも・りんごジャム	730 30.6	868 37.3	さかな
23 金	麦ごはん 	県産アジ餃子(小学2個・中学3個) もやしのナムル とうふ ちゅうか 豆腐の中華スープ (中学)黒糖大豆		あじ・すけとうだら・だいず・みそ ぶたにく・とうふ・(中学)だいず	ほうれんそう・にんじん・だいこん・もやし・キャベツ たまねぎ・にら・しょうが にんじん・えのきたけ・はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・パンこ ごまあぶら・こむぎこ・でんぷん ごまあぶら・(中学)こくとう	600 22.3	780 29.6	かいそう
毎年1月24日から30日は『全国学校給食週間』です <small>まいとし がつ か にち ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん</small>									
26 月	麦ごはん 	さけ 鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 栄養みそ汁 おむすびのり		さけ みそ・なまあげ・のり	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・もやし にんじん・だいこん・はくさい・しろねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごま さつまいも	627 26.0	763 31.0	くだもの
27 火	小パン 	ツナときやべつのスパゲティ 海藻サラダ チョコクリーム		まぐろあぶらづけ とりにく・かいそう・かんでん	パセリ・にんじん・にんにく・しめじ・キャベツ たまねぎ にんじん・とうもろこし・もやし・はくさい・たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲティ・オリーブあぶら さとう・ごま・あぶら・チョコクリーム	641 26.1	808 32.8	まめ 豆 まめせいひん 豆製品
28 水	麦ごはん 	オムレツのトマトソースがけ 根菜カレー ミルクプリン		たまご とりにく・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト にんじん・トマト・たまねぎ・だいこん・ごぼう にんにく・しょうが・りんご・れんこん	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・あぶら あぶら・ミルクプリン	690 24.8	835 29.9	いも
29 木	パン 	プーティン 《 カナダの料理 》 サーモンスープ メープル&マーガリン		だいず・ぶたにく・こなチーズ さけ	たまねぎ にんじん・さやいんげん・しめじ・キャベツ たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん じゃがいも・あぶら・さとう メープル&マーガリン	712 28.5	854 34.4	やさい
30 金	麦ごはん 	ぶたたまどん ぐ 豚玉丼の具 鶏ごぼう汁 はちみつレモン豆乳パンナコッタ		ぶたにく・たまご とりにく・とうふ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・たけのこ きりぼしだいこん・ほししいたけ にんじん・たまねぎ・しろねぎ・ごぼう	こめ・むぎ・でんぷん・さとう こんにやく・とうにゅうパンナコッタ	644 27.2	779 33.6	種実 (ごま、アーモンドなど)

※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 30日は ぜんこくがっこうきゅうしよくしゅうかん
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ヵ月後の1月24日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」としました。

今年の給食週間のテーマは「給食献立の歴史」です。学校給食は100年以上の歴史があります。時代の移り変わりによって、給食の役割や献立はどのように変わってきたのでしょうか？

明治

空腹を満たす給食
山形県のお寺で、おにぎりや鮭の塩焼き、漬物の献立で始まる

大正

栄養を考えた給食
一つの料理にいろいろな食材を使い、栄養バランスをよくする献立

昭和

戦後給食が再開
第二次世界大戦後、脱脂粉乳の給食から再開。
パン給食の開始、牛乳への移行、ごはん給食の復活、
さまざまなおかずの登場と変化に富んだ時代

平成

バラエティーに富んだ献立
和・洋・中のほか世界の料理が登場
ごはん給食が増える(週2回→週4回 等)

令和

生きた教材としておいしく学ぶ給食
和食献立の活用、児童が考えたメニュー

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。

～ 1月21日は、山形県の郷土料理が出ます ～
岩国の郷土料理である大平

大平は、岩国れんこんや鶏肉、里芋などの具がたくさん入った汁気の多い煮物です。直径50cmほどの大きな平たいお椀に20～30分を入れ、取り分けながら食べていくのが昔からの習わしで、「大きな平椀」に入れることから、「大平」と呼ばれるようになったといわれています。
祝い事には欠かせない料理で、特に正月には「岩国寿司」や「はすの三杯漬け」と一緒に作って食べられることが多いそうです。一度にたくさん作るのは力仕事であるため、主に男性が作っていたといわれています。



世界の料理 = カナダ =
プーティンとは、肉汁から作ったグレイビーソースとチーズをフライドポテトにかけたカナダ生まれのファストフードです。給食では、肉汁の代わりにミンチ肉を使い、粉チーズと混ぜてソースを作り、フライドポテトにかけます。他にも、カナダの水産業の中心であるサーモンを使って、スープを作ります。また、カナダではメープルの木の樹液から作られるメープルシロップが有名で、世界に流通しているメープルシロップのほとんどはカナダで作られています。メープルの葉は、国旗にも描かれるなど国のシンボルにもなっています。カナダの料理は1月29日の給食に登場します。楽しみにしていてください。

- ◎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。
- ◎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、骨に気を付けて食べましょう。
- ◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。