

令和8年1月 学校給食献立表



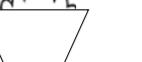
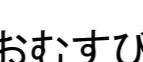
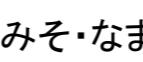
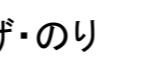
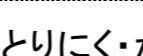
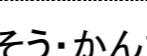
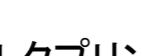
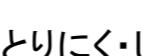
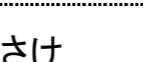
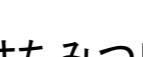
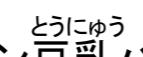
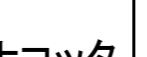
周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	こん だて めい 献 立 名	おも な ざい りょう 主な材料						栄養価		かてい 家庭でとり したい食品
		赤		緑		黄		小	中	
		おも からだ 主に体をつくる	おも からだ ちょうし 主に体の調子をととのえる	おも からだ 主にエネルギーになる	エネルギー kcal たんぱく質 g	エネルギー kcal たんぱく質 g				
8 木	よこわ まるパン 横割り丸パン むぎい 麦入りコンソメスープ (中学)スライスチーズ	ハンバーグのケチャップソースがけ ゆで野菜 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 じゃがいも・むぎ	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	629 28.9	830 39.0	かいそう		
9 金	むぎ 麦ごはん しらたまぞうに 白玉雑煮	ぶりの照焼き 紅白なます 《 正月献立 》 とりにく・あぶらあげ・かまぼこ		ぶり・しらすぼし 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 しらたまだんご	こめ・むぎ・さとう・でんぷん 28.4	689 32.0	810	くだもの		
13 火	パン ごぼうのマヨサラダ ヨーグルト	じゃがいものトマト煮込み ミートボール・しろいんげんまめ とりにく		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	むぎ 麦ごはん(減量) ひじきとハムの和え物 お魚ふりかけ	カレーうどん 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 さとう・あぶら・ごま・でんぷん じゃがいも	こめ・むぎ・さとう・うどん さとう・あぶら・ごま・でんぷん 22.6	597 26.8	736	きのこ		
15 木	じょう 小さな粉揚げパン オニオンスープ チーズ	ブロッコリーとコーンのサラダ 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 でんぷん	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら さとう 25.0	590 25.0	754	いも		
16 金	むぎ 麦ごはん なめこのみそ汁 (中学)うまかってん	さばのみぞれ煮 きりぼしだいこん 切干大根の甘酢和え 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 にんじん・だいこん・きりぼしだいこん にんじん・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 26.9	613 26.9	763 31.8	しゅじつ 種実 (ごま、アーモンドなど)		

がつ にち にち じばさんきゅうしょくしゅうかん
1月19日から23日は『地場産給食週間』です！

1月17日から23日は『地場産和食週間』です！											
日	曜日	朝食	午前	午後	夕食	午前	午後	夕食	午前	午後	夕食
19	月	むぎ 麦ごはん 	なっとう 納豆 はなっこりーののり和え	なっとう・しらすぼし・のり とりにく・かんてん	にんじん・はなっこりー・だいこん・もやし たまねぎ	こめ・むぎ・さとう	603	717	いも		
		だんごじる あじ団子汁 みかん	あじ・あぶらあげ・とうふ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・えのきたけ・しょうが みかん	でんぷん	26.1	30.2				
20	火	パン 	けんさん 県産ハムカツ コールスローサラダ	ぶたにく・かいそう・だいす	にんじん・きゅうり・キャベツ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら さとう・でんぷん・パンこ	648	829	こざかな		
		トマトスープ (中学)小野茶ムース	ちゅうがく おの ちゃ トマトスープ (中学)小野茶ムース	ぶたにく・だいす	パセリ・にんじん・トマト・しめじ・セロリ たまねぎ	じゃがいも・オリーブあぶら (中学)おのちゃムース	27.1	32.6			
21	水	むぎ 麦ごはん 	おおひら 大平 《 山口県の郷土料理 》	なまあげ・といにく・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	こめ・むぎ・こんにゃく・さとう さといも・あぶら	604	733	りょくおうしょく 緑黄色 やさい 野菜		
		ゆずきち和え 山口県産のり佃煮	やまぐちけんさん 山口県産のり佃煮	のりつくだに	にんじん・ゆずきち・はくさい・もやし	さとう	23.1	27.4			
22	木	パン 	けんさん 県産ワインナー カレーソテー	といにく	さやいんげん・キャベツ・たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら でんぷん	730	868	さかな		
		けんさん ミートボールシチュー 県産りんごジャム	といにく・しろいんげんまめ だいす・ぎゅうにゅう	パセリ・にんじん・しめじ・はくさい・たまねぎ しょうが・ににく	パンこ・でんぷん・さとう・あぶら さつまいも・りんごジャム	30.6	37.3				
23	金	むぎ 麦ごはん 	けんさん 県産アジ餃子(小学2個・中学3個) もやしのナムル	あじ・すけとうだら・だいす・みそ	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	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	600	780	かいそう		
		とうふ 豆腐の中華スープ (中学)黒糖大豆	ちゅうがく こくとうだいす (中学)黒糖大豆	ぶたにく・とうふ・(中学)だいす	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	ごまあぶら・(中学)こくとう	22.3	29.6			

いとし がつ か にち ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
毎年1月24日から30日は『全国学校給食調査』です

毎年1月24日から30日は「全国学校給食週間」です											
日	曜日	朝食	午前	午後	夕食	午前	午後	夕食	午前	午後	
朝	午	夕	朝	午	夕	朝	午	夕	朝	午	
26	月	むぎ 麦ごはん 	さけ 鮭の塩焼き 	しおや ほうれん草のごま和え 	あ みそ・なまあげ・のり 	さけ 	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・もやし 	こめ・むぎ・さとう・ごま 	627	763	くだもの
27	火	しょう 小パン 	ツナときやべつのスパゲティ 	かいそう 海藻サラダ 	しる おむすびのり 	まぐろあぶらづけ 	にんじん・だいこん・はくさい・しろねぎ 	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲッティ・オリーブあぶら 	641	808	まめ 豆・豆製品
28	水	むぎ 麦ごはん 	オムレツのトマトソースがけ 	こんさい 根菜カレー 	ミルクプリン 	たまご 	たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト 	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・あぶら 	690	835	いも
29	木	パン 	プーテイン 	《 カナダの料理 りょうり 》 	サーモンスープ 	だいす・ぶたにく・こなチーズ 	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 	712	854	やさい
30	金	むぎ 麦ごはん 	ぶたたまどん 豚玉丼の具 	ぐ とりごぼう汁 	じる はちみつレモン豆乳パンナコッタ 	ぶたにく・たまご 	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 	こめ・むぎ・でんぷん・さとう 	644	779	しゅじつ 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。

全国学校給食週間



がつ にち やまぐちけん きょうどうりょうり で



日本nihon no gakkō kyūshoku wa, Meiji 22-nen ni Yamagata-ken Tsuruoka-shi de hajimari, Zenkoku ni hōga tte itte kaimashita. Sensō no eikyō ni yori ichi-kiwa ni shūshin shimasu ga, sekai kara no onnai sōten de zaihan sareta kyūshoku o kinen shite, 12月 24日 o 'gakkō kyūshoku kinenbi' to shimashita. shika shi, 12月 24日 ga doukoku no chikyū de fūyumi sōgen ni taranaru tame ni, gakkō kyūshoku kinenbi no 1げつ ato no 1月 24日 kara 30日 made no 1shūkan o 'Zenkoku gakkō kyūshoku shūkan' torishimashita.

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いったのでしょうか？



たいしょう
大正 えいよう かんが きゅうしょく
栄養を考えた給食
ひと りょうり しょくざい つか えいよう こんだて



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



世界の料理 = カナダ =

◎学校給食費（1月）の納付期限は2月2日（月）です。

◎食物アレルギーのある方に対応するため

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な用語を希望の方は学校に申し出ください。

◎魚を食べる時は、骨に氣を付けて食べましょ。