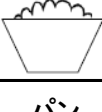


令和7年 1月 献立予定表

～お知らせ～ 日本食品標準成分表の改定に対応し、今月より、栄養価エネルギー値の算出方法が変わったために、エネルギーの値が今までより低くなる傾向にあります。実際に提供する給食の量はこれまでと変わりません。

しゅうなんし りつ かの がっこうきゅうしょくセンター  
周南市立鹿野学校給食センター

| 日・曜日    | 献立名   |  | 主 な 材 料   |  |  | 栄養価           |            | 家庭で<br>とりたい<br>食品 |
|---------|---|--|---|--|--|---------------|------------|-------------------|
|         |   |  | (赤)<br>主に体をつくる                                      | (緑)<br>主に体の調子をととのえる                                  | (黄)<br>主にエネルギーになる                          | 上:エネルギー(kcal) | 下:たんぱく質(g) |                   |
| 8<br>木  |    | わかめごはん   | かまぼこ わかめ  | にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ<br>はだいこん                        | さといも こんにゃく でんぱん<br><b>こめ</b>               | 562           | 694        | くだもの              |
|         |   | <small>しろみざかな</small><br>白身魚のアーモンドがらめ                                      | たら  |  | あぶら アーモンド                                  | 22.2          | 28.5       |                   |
|         |   | <small>こうはく</small><br>紅白なます <small>ちゅう</small> 中のみ <small>こぎかな</small> 小魚 | 【中学】かたくちいわし   | だいこん にんじん  | さとう ごま                                     |               |            |                   |
| 9<br>金  |    | 縦割りパン  | <b>ぎゅうにゅう たまご</b>                                   |  | さとう バター <b>こめこ</b> <b>パン(こめぎこ こめこ)</b>     | 608           | 787        | きのこるい             |
|         |   | チキンピーンズ  | とりにく だいず  | たまねぎ にんじん グリンピース トマト                                 | じゃがいも さとう                                  | 26.8          | 33.6       |                   |
|         |   | <small>かいそう</small><br>海藻サラダ   | かいそう まぐろあぶらづけ                                       | キャベツ にんじん  | あぶら さとう                                    |               |            |                   |
| 13<br>火 |    | パン   | ミートボール  | はくさい にんじん しめじ こまつな                                   | <b>パン(こめぎこ こめこ)</b>                        | 661           | 853        | いろのこいやさい          |
|         |   | 肉団子と白菜のスープ   | ベーコン  | たまねぎ にんにく パセリ  | じゃがいも オリーブあぶら                              | 29.0          | 36.4       |                   |
|         |   | ジャーマンポテト   | ヨーグルト   |  |  |               |            |                   |
| 14<br>水 |    | ヨーグルト  |   |  |  |               |            | さかな               |
|         |   | <small>むぎ</small><br>麦ごはん  | とりにく  | キャベツ たまねぎ にんじん <b>ねぎ</b>                             | はるさめ <b>こめ むぎ</b>                          | 646           | 799        |                   |
|         |   | 春雨スープ  | はるまき  |  | あぶら  | 18.1          | 21.4       |                   |
| 15<br>木 |    | 揚げ春巻き  |   | <b>もやし</b> にんじん こまつな                                 | ごま さとう ごまあぶら                               |               |            | しゅじつるい            |
|         |   | もやしの中華和え   |   |  |  |               |            |                   |
|         |   |  |   |  |  |               |            |                   |
| 16<br>金 |   | 冬野菜のカレー  | <b>ぶたにく</b>   | にんじん たまねぎ かぶ カリフラワー<br>ブロッコリー にんにく しょうが りんご          | じゃがいも あぶら <b>こめ むぎ</b>                     | 611           | 744        | かいそう              |
|         |   | マカロニサラダ  | チキンハム   | きゅうり たまねぎ にんじん                                       | マカロニ ノンエッグマヨネーズ                            | 21.1          | 25.0       |                   |
|         |   |  |   |  |  |               |            |                   |
| 19<br>月 |  | クリームシチュー   | とりにく <b>ぎゅうにゅう</b>                                  | たまねぎ にんじん グリンピース                                     | じゃがいも あぶら <b>パン(こめぎこ こめこ)</b>              | 587           | 755        | くだもの              |
|         |   | <small>こんさい</small><br>根菜とツナのソテー   | まぐろあぶらづけ  | <b>れんこん</b> にんじん ごぼう さやいんげん<br>にんにく                  | オリーブあぶら                                    | 22.6          | 28.4       |                   |
|         |   | みかん  |   | <b>みかん</b>   |  |               |            |                   |
| 20<br>火 |  | ぐるぐる地場産グリーンカレー   | <b>ぶたにく</b> <small>しろいんげんまめ</small><br><b>とうにゅう</b> | <b>れんこん</b> たまねぎ <b>ほうれんそう</b> にんにく<br>しょうが          | じゃがいも オリーブあぶら さとう<br><b>こめ むぎ</b> ココナッツミルク | 565           | 691        | いろのこいやさい          |
|         |   | こんにゃくサラダ   | わかめ かまぼこ  | だいこん <b>にんじん</b>                                     | <b>こんにゃく</b> さとう ごまあぶら                     | 21.8          | 26.0       |                   |
|         |   |  |   |  |  |               |            |                   |
| 21<br>水 |  | 鹿野高原豚ハムカツ  | <b>ハムカツ</b>   |  | あぶら <b>パン(こめぎこ こめこ)</b>                    | 670           | 835        | さかな               |
|         |   | ゆで野菜   |   | <b>キャベツ</b>  |  | 26.4          | 32.0       |                   |
|         |   | <small>しよく</small><br>1食ウスターソース クリームスープ                                    | とりにく <b>ぎゅうにゅう</b>                                  | たまねぎ <b>にんじん</b> ブロッコリー                              | マカロニ                                       |               |            |                   |
| 22<br>木 |  | けんちょう  | <b>とりにく とうふ</b>                                     | <b>にんじん だいこん</b> ほししいたけ                              | こんにゃく さとう ごまあぶら <b>こめ</b>                  | 560           | 663        | きのこるい             |
|         |   | はすのさんばい  |   | <b>れんこん</b> きゅうり <b>にんじん</b>                         | さとう  | 23.1          | 27.0       |                   |
|         |   | 味付けのり  | <b>のり</b>   |  |  |               |            |                   |
| 23<br>金 |  | 周南スープ  | <b>ぶたにく みそ</b> <b>ぎゅうにゅう</b>                        | <b>はくさい</b> ごぼう <b>れんこん だいこん</b><br><b>にんじん しろねぎ</b> | <b>さつまいも こめ むぎ</b>                         | 565           | 665        | くだもの              |
|         |   | 山口県産厚焼き玉子  | <b>たまごやき</b>  |  |  | 21.0          | 23.5       |                   |
|         |   | 磯香和え   | <b>のり</b>   | <b>ほうれんそう キャベツ</b>                                   | さとう  |               |            |                   |
| 26<br>月 |  | チリコンカンの具   | <b>ぶたにく とりにく だいず</b>                                | たまねぎ トマト   | さとう <b>パン(こめぎこ こめこ)</b>                    | 550           | 705        | たまご               |
|         |   | <small>やさい</small><br>野菜スープ  | <b>ベーコン</b>   | <b>にんじん</b> たまねぎ <b>エリンギ</b> こまつな                    | じゃがいも                                      | 26.0          | 32.5       |                   |
|         |   | ぼんかん   |   | <b>ほうかん</b>  |  |               |            |                   |
| 27<br>火 |  | みそ汁  | とうふ あぶらあげ わかめ<br>みそ                                 | にんじん <b>ねぎ</b>                                       | じゃがいも <b>こめ むぎ</b>                         | 573           | 695        | まめるい              |
|         |   | <small>さけ</small><br>鮭の塩焼き   | さけ  |  |  | 25.4          | 30.3       |                   |
|         |   | たくあん和え   |   | だいこん こまつな だいこんづけ                                     | さとう ごま                                     |               |            |                   |
| 28<br>水 |  | カレーシチュー  | <b>ぶたにく</b> <b>ぎゅうにゅう</b>                           | にんじん たまねぎ グリンピース                                     | じゃがいも <b>パン(こめぎこ こめこ)</b> あぶら ココア          | 567           | 722        | さかな               |
|         |   | フレンチサラダ  | チキンハム   | キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし                                | あぶら さとう                                    | 19.7          | 24.3       |                   |
|         |   | 人気献立   |   |  |  |               |            |                   |
| 29<br>木 |  | もぶりごはんの具   | だいず ひらてん  | ほししいたけ にんじん さやいんげん                                   | こんにゃく さとう あぶら <b>こめ</b>                    | 618           | 757        | いろのこいやさい          |
|         |   | おおひら 山口県の郷土料理  | とりにく かまぼこ<br>こうやどうふ                                 | <b>れんこん</b> だいこん にんじん <b>ねぎ</b>                      | さといも さとう                                   | 26.3          | 31.6       |                   |
|         |   | いとこ煮   | あずき   |  | しらたまだんご さとう                                |               |            |                   |
| 30<br>金 |  | せんべい汁  | とりにく とうふ  | ごぼう だいこん はくさい しめじ <b>ねぎ</b>                          | せんべい <b>こめ むぎ</b>                          | 573           | 693        | くだもの              |
|         |   | 揚げたらのみぞれあん   | たら わかめ  | だいこん <b>ねぎ</b>                                       | あぶら でんぱん ごまあぶら                             | 22.6          | 27.2       |                   |
|         |   | りんご 青森県の料理   |   | りんご  |  |               |            |                   |
| 31<br>土 |  | ペンネアマトリチャーナ  | <b>ぶたにく</b>   | たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト                                 | オリーブあぶら ペンネ                                | 564           | 688        | くだもの              |
|         |   | カルピオーネソースサラダ   | チキンハム   | キャベツ きゅうり きピーマン にんじん たまねぎ                            | オリーブあぶら さとう                                | 24.7          | 30.1       |                   |
|         |   | チェンチ(揚げ菓子)イタリアの料理  | <b>たまご</b>  |  | こむぎこ バター さとう<br>マーマレード あぶら                 |               |            |                   |

※太字で記載している食材は市内産・県内産のものを使用する予定です。献立は都合により変更になったり、パンの形状が変わったりすることがあります。

あけましておめでとうございます

今年はうま年！

学校給食費(1月)の納付期限は2月2日です。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。



うまのように野菜を  
たっぷり食べよう！



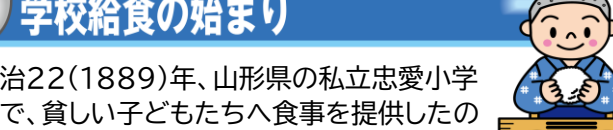
箸をうまく使いこなして  
きれいに食べよう！



よく味わってうま味  
を感じよう！



1/24~1/30は  
「全国学校給食週間」です



学校給食の始まり

明治22(1889)年、山形県の私立忠愛小学  
校で、貧しい子どもたちへ食事を提供したの  
が始まりとされています。

◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供して  
います。ご希望の方は学校へお申し出ください。◎魚の骨に気を付けて食べましょう。

◎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。