

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。

しゅうなんりつのかがっこきゅうしょく
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 とりたい しょくひん 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			
8 木	わかめごはん のっぺ しらみざかな 白身魚のアーモンドがらめ 紅白なます 中のみ 小魚	かまぼこ わかめ たら 【中学】かたくちいわし	にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ はだいこん だいこん にんじん	さといも こんにゃく でんぶん こめ あぶら アーモンド さとう ごま	562 22.2	694 28.5	くだもの
9 金	たてわり 縦割りパン カスタークリーム チキンピーンズ かいとう 海藻サラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく だいす かいそう まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん グリンピース トマト キャベツ にんじん	さとう バター こめこ パン(こむぎこ こめこ) じゃがいも さとう あぶら さとう	608 26.8	787 33.6	きのこる い
13 火	パン 肉団子と白菜のスープ ジャーマンポテト ヨーグルト	ミートボール ベーコン ヨーグルト	はくさい にんじん しめじ こまつな たまねぎ にんにく パセリ もやし にんじん こまつな	パン(こむぎこ こめこ) じゃがいも オリーブあぶら パン(こむぎこ こめこ)	661 29.0	853 36.4	いろいろ いやさい
14 水	むぎ 麦ごはん はるさめ 春雨スープ 揚げ春巻き もやしの中華和え	とりにく はるまき	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし にんじん こまつな	はるさめ こめ むぎ あぶら ごま さとう ごまあぶら	646 18.1	799 21.4	さかな
15 木	むぎ 麦ごはん ふゆやさい 冬野菜のカレー マカロニサラダ	ぶたにく チキンハム	にんじん たまねぎ かぶ カリフラワー プロッコリー にんにく しょうが りんご きゅうり たまねぎ にんじん	じゃがいも あぶら こめ むぎ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	611 21.1	744 25.0	しゅじつ い
16 金	パン こんさい 根菜とツナのソテー	とりにく ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ みかん	たまねぎ にんじん グリンピース れんこん にんじん ごぼう さやいんげん にんにく	じゃがいも あぶら パン(こむぎこ こめこ) オリーブあぶら	587 22.6	755 28.4	かいそう
19 月	むぎ 麦ごはん じばさん ぐるぐる地場産グリーンカレー こんにゃくサラダ	ぶたにく しろいんげんまめ とうにゅう わかめ かまぼこ	れんこん たまねぎ ほうれんとう にんにく にんにく だいこん にんじん	じゃがいも オリーブあぶら さとう こめ むぎ ココナッツミルク こんにゃく さとう ごまあぶら	565 21.8	691 26.0	くだもの
20 火	よこわりまる 横割り丸パン かのこうげんとん 鹿野高原豚ハムカツ やさしい ゆで野菜 1食ウスターソース クリームスープ	ハムカツ キャベツ とりにく ぎゅうにゅう		あぶら パン(こむぎこ こめこ) マカロニ	670 26.4	835 32.0	いろいろ いやさい
21 水	ごはん けんちょう はすのさんぱい あじづ 味付けのり	地 場 産 給 食 週 間 19日 ～ 23日	とうふ とうふ にんじん だいこん ほししいたけ れんこん きゅうり にんじん のり	こんにゃく さとう ごまあぶら こめ さとう	560 23.1	663 27.0	さかな
22 木	むぎ 麦ごはん しゅうなん 周南スープ やまぐちけんさんあいや たまご 山口県産厚焼き玉子 いそかわ 磯香和え	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう たまごやき のり	はくさい ごぼう れんこん だいこん にんじん しろねぎ ほうれんとう キャベツ	さつまいも こめ むぎ さとう	565 21.0	665 23.5	きのこる い
23 金	たてわ 縦割りパン チリコンカンの具 やさしい 野菜スープ	ぶたにく とりにく だいす ベーコン	たまねぎ トマト にんじん たまねぎ エリンギ こまつな	さとう パン(こむぎこ こめこ) じゃがいも	550 26.0	705 32.5	かいそう
26 月	むぎ 麦ごはん しる みそ汁 さけ しおや 鮭の塩焼き たくあん和え	とうふ あぶらあげ わかめ みそ さけ	にんじん ねぎ だいこん こまつな だいこんづけ	じゃがいも こめ むぎ さとう ごま	573 25.4	695 30.3	たまご
27 火	レココア揚げパン カレーシチュー フレンチサラダ 人気献立	ぶたにく ぎゅうにゅう チキンハム	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	じゃがいも パン(こむぎこ こめこ) あぶら ココア あぶら さとう	567 19.7	722 24.3	まめるい
28 水	げんりょう 減量ごはん もぶりごはんの具 おおひら 山口県の郷土料理 いとこ煮	だいす ひらてん とりにく かまぼこ こうやどうふ あずき	ほししいたけ にんじん さやいんげん れんこん だいこん にんじん ねぎ しらたまだんご さとう	こんにゃく さとう あぶら こめ さといも さとう しらたまだんご さとう	618 26.3	757 31.6	さかな
29 木	むぎ 麦ごはん せんべい汁 揚げたらのみぞれあん りんご 青森県の料理	とりにく とうふ たら わかめ	ごぼう だいこん はくさい しめじ ねぎ だいこん ねぎ りんご	せんべい こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら	573 22.6	693 27.2	いろいろ いやさい
30 金	ベンヌアマトリチャーナ カルピオーネソースサラダ チエンチ(揚げ菓子)イタリアの料理	ぶたにく チキンハム たまご	たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト 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 ペンネ オリーブあぶら さとう こむぎこ バター さとう マーマレード あぶら	564 24.7	688 30.1	くだもの

※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。



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。



◎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。

◎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。