

日	献立名	牛乳	からだをつくる		からだの調子を整える		熱や力のもとになる		栄養価		家庭でとってほしい食品
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	中学校	小学校	
			肉・魚・卵・豆製品	牛乳・小魚 海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
9 木	ごはん	○					ごはん		705 kcal	591 kcal	種実類
	白玉雑煮		鶏肉、かつお、油揚げ		にんじん、ねぎ	しいたけ	白玉もち、さといも	24.2 g	21.4 g		
	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮								
	紅白なます			にんじん	だいこん	砂糖					
10 金	ごはん	○					ごはん		738 kcal	633 kcal	緑黄色 野菜
	卵スープ		鶏卵、豆腐		ねぎ	はくさい、たまねぎ	でんぷん	28.4 g	25.9 g		
	煮込みハンバーグ		ハンバーグ				砂糖				
	細切りサラダ			ひじき	にんじん	だいこん、もやし	砂糖	ごま、サラダ油			
14 火	ごはん	○					ごはん		708 kcal	586 kcal	海そう類
	ごまみそ煮		鶏肉、鰯、生揚げ、白みそ		にんじん、さやいんげん	ごぼう	じゃがいも、こんにゃく、 砂糖	ごま、サラダ油	27.1 g	23.5 g	
	甘酢あえ			にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖					
15 水	ごはん	○					ごはん		702 kcal	589 kcal	いも類
	親子どんぶり		鶏肉、鶏卵、ちくわ		にんじん	たまねぎ、ねぎ	砂糖	サラダ油	30.8 g	26.6 g	
	ごまマヨネーズあえ		まぐろ水煮		にんじん	キャベツ、きゅうり	砂糖	ごま、マヨネーズ（卵なし）			
1月16日（木）～1月22日（水）は地場産週間です！下関市や山口県産の食材を多く取り入れています。											
16 木	ごはん	○					ごはん		764 kcal	645 kcal	きのこ類
	さつま汁		鶏肉、麦みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	さつまいも	サラダ油	27.6 g	24.0 g	
	あじあじれんこん		県産あじ、小口切り		にんじん	県産れんこん、グリーンピース	でんぷん、砂糖	揚げ油			
	県産のり佃煮			県産のり、佃煮							
17 金	麦ごはん	○					ごはん、山口県産青麦		792 kcal	656 kcal	果物
	鯨カレー		鰯肉、鶏レバー、県産大豆	牛乳	にんじん	しょうが、たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	29.9 g	26.2 g	
	キャベツのサラダ					キャベツ、きゅうり、スイートコーン	砂糖	サラダ油			
	県産小魚			県産小魚							
1月20日（月）～1月24日（金）は全国学校給食週間にちなんで特別献立を実施します。											
20 月	パン	○					パン		780 kcal	657 kcal	豆・ 豆製品
	りんごジャム						りんごジャム		30.5 g	25.5 g	
	チキンヌードルスープ		鶏肉		にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ、セロリー	マカロニ	サラダ油			
	ブーティン		牛肉、豚肉	チーズ		たまねぎ	じゃがいも	揚げ油、サラダ油			
21 火	ごはん	○					ごはん		717 kcal	552 kcal	たまご
	下関あったかスープ		県産あんこう、県産豆腐		にんじん、ねぎ	かぶ、たまねぎ、しょうが			30.0 g	23.5 g	
	ポークジンジャー		豚肉		こまつな、にんじん	たまねぎ、キャベツ、しょうが、 にんにく	砂糖	サラダ油			
	ヨーグルト（中学校のみ）			県産ヨーグルト							
22 水	ごはん	○					ごはん		751 kcal	636 kcal	さかな
	けんちょう		豆腐、油揚げ		にんじん	だいこん	さといも、砂糖	サラダ油	30.3 g	27.0 g	
	県産たまご焼き		県産玉子焼き								
	ゆずきちあえ			にんじん	はくさい、もやし、長門ゆず、ゆず	砂糖					
23 木	ごはん	○					ごはん		810 kcal	692 kcal	小魚
	かしわのすき焼き		鶏肉、生揚げ			はくさい、たまねぎ、白ねぎ	しらたき、やきふ、砂糖	サラダ油	30.2 g	26.3 g	
	揚げたこ焼き（2個）						たこ焼き	揚げ油			
	大根めしの具		鰯、油揚げ		にんじん	だいこん		サラダ油			
24 金	ごはん	○					ごはん		733 kcal	627 kcal	緑黄色 野菜
	みそ汁		生揚げ、麦みそ	わかめ		たまねぎ、えのきだけ	じゃがいも		32.3 g	29.3 g	
	さばの塩焼き		さば塩焼き								
	梅かつおあえ		かつおぶし			キャベツ、きゅうり、ねり梅					
27 月	パン	○					パン		749 kcal	617 kcal	その他の 野菜
	クリーム煮		鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん、フロッキー	はくさい、たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	29.1 g	24.6 g	
	フルーツあえ					バナナ、パイナップル、県産みかん、 もも、いちご					
28 火	ごはん	○					ごはん		838 kcal	678 kcal	海そう類
	八宝菜		豚肉、いか		にんじん、こまつな	しょうが、キャベツ、たまねぎ、 だけのこ、しいたけ	でんぷん、砂糖	サラダ油、ごま油	27.0 g	23.1 g	
	春巻き		春巻き				揚げ油				
	中華あえ			にら	もやし、しょうが	砂糖	ごま油				
29 水	ごはん	○					ごはん		701 kcal	583 kcal	小魚
	筑前煮		鶏肉、鰯、生揚げ		にんじん、さやいんげん	れんこん、ごぼう、だけのこ	こんにゃく、砂糖	サラダ油	28.9 g	24.9 g	
	酢の物			わかめ		キャベツ、きゅうり	砂糖				
30 木	ごはん	○					ごはん		754 kcal	631 kcal	いも類
	カレーいり豆腐		豆腐、鶏肉、鶏卵		にんじん	たまねぎ、スイートコーン、 グリーンピース	砂糖	サラダ油	34.9 g	30.4 g	
	ツナサラダ		まぐろ水煮		ほうれんそう	キャベツ		マヨネーズ（卵なし）			
31 金	ごはん	○					ごはん		773 kcal	653 kcal	乳製品
	豚汁		豚肉、油揚げ、麦みそ		にんじん、ねぎ	だいこん、ごぼう	さつまいも、こんにゃく	サラダ油	32.3 g	28.2 g	
	鯨の竜田揚げ		鰯肉		にんじん、赤しそ	キャベツ、きゅうり		揚げ油			
	赤しそあえ										
	節分豆		節分豆								

※しらす干し、かえりちりめんやのり等には、えびやカニ、タコが混入するおそれがあります。アレルギーがある場合はお気をつけください。

※天候等の影響でやむを得ず材料を変更する場合があります。ご了承ください。

※**太字の食材は「県内産」と「市内産」を使用する予定です。**