



令和7年1月分

学校給食献立表



※よくかんで食べましょう

新下関学校給食センター

日	献立名	牛乳	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		小学校	中学校
			1群 肉・魚・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海そう	3群 色のこい野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂類・種実類		
8水	アップルパン ポトフ ほうれん草のソテー	○ 豚肉 ベーコン			にんじん ほうれん草	たまねぎ、はくさい グリーンピース キャベツ、スイートコーン	アップルパン じゃがいも	サラダ油 サラダ油	573 kcal 26.3 g 2.3 g	716 kcal 32.1 g 3.2 g
(正月料理) 〇雑煮は1年の無事を祈り、正月に食べる伝統的な日本料理です。地域によって味付けや使用する食材はさまざまです。										
9木	ごはん 白玉雑煮 子持ちししゃもの甘露煮 紅白なます	○ 鶏肉、かまぼこ、油揚げ ししゃも甘露煮			にんじん、ねぎ	しいたけ	白玉もち、さといも		580 kcal 20.1 g 1.6 g	703 kcal 23.3 g 1.8 g
10金	ごはん 卵スープ ハンバーグのケチャップソースかけ ごまマヨネーズあえ	○ 鶏卵、豆腐 ハンバーグ まぐろ水煮			ねぎ にんじん にんじん	はくさい、たまねぎ たまねぎ キャベツ、きゅうり	ごはん でんぶ 砂糖、でんぶ 砂糖	ごま マヨネーズ(卵なし)	657 kcal 27.6 g 1.7 g	769 kcal 31.1 g 2.0 g
14火	ごはん 親子どんぶり 細切りサラダ	○ 鶏肉、鶏卵、かまぼこ			にんじん	たまねぎ、ねぎ	ごはん 砂糖、でんぶ	サラダ油	573 kcal 24.7 g 2.1 g	699 kcal 29.4 g 2.5 g
(地場産週間) 15日から21日は地場産週間です。下関市や山口県でとれた食材を多く使っています。地元の味、旬の味をいただきます。地場産(給食)ははくさい、ブロッコリー、いちごは、体の調子を整えて病気を予防するビタミンCが多く含まれています。										
15水	パン クリーム煮 フルーツあえ 県産小魚	○ 鶏肉		牛乳、チーズ 県産小魚	にんじん ブロッコリー	はくさい、たまねぎ バナナ、パイナップル 県産みかん、もも、いちご	じゃがいも	サラダ油	622 kcal 26.1 g 2.3 g	766 kcal 31.2 g 2.9 g
16木	ごはん さつま汁 あじあじれんこん 県産のり佃煮	○ 鶏肉、麦みそ 県産あじ			にんじん、ねぎ にんじん	だいこん、ごぼう 県産れんこん、グリーンピース	ごはん さといも でんぶ、砂糖	サラダ油 揚げ油	600 kcal 23.8 g 2.4 g	729 kcal 27.9 g 2.8 g
(地場産給食) キャベツは、下関市でとれたものです。										
17金	麦ごはん 鯨カレー キャベツのサラダ	○ 鯨肉、鶏レバー 県産大豆		牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ、きゅうり スイートコーン	ごはん、山口県産麦 じゃがいも	サラダ油 サラダ油	626 kcal 23.5 g 2.4 g	775 kcal 28.0 g 2.8 g
(給食週間) 20日～24日が学校給食週間です。山口県や下関市産の食材を使った料理や大阪府の料理、カナダの料理、昔の給食献立が登場します。詳しくは、給食日より給食週間号をご覧ください。(山口県の郷土料理) けんちょうは、山口県で広く親しまれている郷土料理です。大根と豆腐を油で炒めて、砂糖としょうゆなどで汁気がなくなるまで煮込んで作ります。										
20月	ごはん けんちょう 県産たまご焼き ゆずきちあえ	○ 豆腐、油揚げ 県産玉子焼き			にんじん にんじん	だいこん はくさい、ゆずきち酢	ごはん さといも、砂糖 砂糖	サラダ油	635 kcal 26.2 g 1.7 g	758 kcal 30.2 g 2.0 g
(地場産物たっぷり献立) 「下関あったかスープ」には、山口県産のあんこうを使っています。あんこうは、下関市水産物5大ブランドのひとつです。下関市では、日本が一番多くあんこうがとれます。また、かぶは、下関市でとれたものです。かぶのように土の中で育つ根菜類は、体を温める効果があります。味わっていただきます。										
21火	ごはん 下関あったかスープ ポークジンジャー ヨーグルト(中学校のみ)	○ 県産あんこう、県産豆腐 豚肉			にんじん、ねぎ こまつな、にんじん	かぶ、たまねぎ、しょうが たまねぎ、キャベツ しょうが、にんにく	ごはん 砂糖、でんぶ	サラダ油	542 kcal 23.2 g 1.7 g	719 kcal 30.1 g 2.2 g
(カナダの料理) ブーティンはカナダのファストフードのひとつで、油で揚げたじゃがいもの上に、グレイビーソースをかけて、チーズをトッピングしたものです。										
22水	パン りんごジャム チキンヌードルスープ ブーティン	○ 鶏肉 牛肉、豚肉		チーズ	にんじん、パセリ	たまねぎ、キャベツ、セロリ たまねぎ	パン りんごジャム マカロニ じゃがいも	サラダ油 揚げ油、サラダ油	634 kcal 24.8 g 2.1 g	777 kcal 30.2 g 2.8 g
(大阪府の料理) 大根めしは大阪府の郷土料理のひとつです。大阪の農家では、お米を節約するためにたっぷりの大根を入れて炊いていたそうです。										
23木	大根めし かしわのすき焼き 揚げたこ焼き みかん	○ ちくわ、油揚げ 鶏肉、生揚げ			にんじん にんじん	だいこん はくさい、ねぎ、たまねぎ ごぼう	ごはん しらたき、砂糖 たこ焼き	サラダ油 サラダ油 揚げ油	610 kcal 24.0 g 2.2 g	768 kcal 29.1 g 2.7 g
(昔の給食) 今日の給食は、今から136年前の明治22年、日本で初めて給食が始まったときの献立を現代風にアレンジしたものです。										
24金	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 梅がつおあえ	○ 生揚げ、麦みそ さば塩焼き かつおぶし	わかめ			たまねぎ、えのきたけ キャベツ、きゅうり、ねり梅	ごはん じゃがいも		622 kcal 29.2 g 2.8 g	764 kcal 35.1 g 3.3 g
27月	ごはん カレーいり豆腐 ツナサラダ	○ 豆腐、鶏肉、鶏卵 まぐろ水煮			にんじん ほうれん草	たまねぎ、スイートコーン グリーンピース キャベツ	ごはん 砂糖 マヨネーズ(卵なし)	サラダ油	624 kcal 30.8 g 1.6 g	764 kcal 36.9 g 2.0 g
28火	ごはん 八宝菜 春巻き 中華あえ	○ 豚肉、いか 春巻き			にんじん、こまつな にら	しょうが、キャベツ、たまねぎ たけのこ、しいたけ もやし、しょうが	ごはん でんぶ、砂糖 砂糖	サラダ油、ごま油 揚げ油 ごま油	662 kcal 22.7 g 1.7 g	841 kcal 27.1 g 2.2 g
29水	パン ソーススパゲティ 白菜とりんごのサラダ	○ 豚肉、かまぼこ			にんじん	キャベツ、たまねぎ はくさい、きゅうり、りんご	パン スパゲティ 砂糖	サラダ油 サラダ油	580 kcal 23.8 g 2.4 g	727 kcal 29.2 g 3.1 g
30木	ごはん ピーフンとひじきのスープ マーボー大根 ぶどうゼリー	○ 鶏肉 豆腐、豚肉、赤みそ 白みそ	ひじき		にんじん、ねぎ にんじん、にら	たまねぎ だいこん、たまねぎ たけのこ、しょうが、しいたけ	ごはん ピーフン、じゃがいも でんぶ、砂糖	ごま油	581 kcal 21.0 g 1.6 g	704 kcal 24.9 g 1.9 g
31金	ごはん ごまみそ煮 甘酢あえ	○ 鶏肉、角天、生揚げ 白みそ			にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう キャベツ、きゅうり	ごはん じゃがいも こんにゃく、砂糖 砂糖	ごま、サラダ油	587 kcal 23.2 g 1.7 g	719 kcal 27.4 g 2.2 g

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★給食の実施日については、各学校で異なりますのでご注意ください。

★しらす干しやちりめん、海そう類には、エビやカニ等が混入する場合があります。アレルギーのある方はご注意ください。

★揚げ油は、数回使用します(他の日と使い回ししています)。