



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

小学校 Aコース

日	献立名	牛乳	赤色の食べもの 主に体をつくるはたらき		緑色の食べもの 主に体の調子を整えるはたらき		黄色の食べもの 主にエネルギーになるはたらき		エネルギー たんばく質 食塩相当量
			肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・果物	米・パン・めん いも・砂糖	油脂類・種実類	
8 水	ごはん						ごはん		567 kcal
	牛肉とじゃがいもの煮物	○	牛肉, 生揚げ		にんじん, さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも, じゃらたき 砂糖	サラダ油	22.3 g
	おひたし		かつおぶし		ほうれんそう	はくさい	砂糖		1.3 g
9 木	丸型パン						パン		639 kcal
	卵スープ	○	鶏卵, 豆腐		ねぎ	はくさい, たまねぎ	てんぷん		30.8 g
	煮込みハンバーグ	○	ハンバーグ				砂糖, てんぷん		2.9 g
	ごまヨネーズあえ		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)	
(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。									
10 金	ごはん						ごはん		579 kcal
	白玉雑煮	○	鶏肉, かまぼこ, 油揚げ		にんじん, ねぎ	しいたけ	白玉もち, さといも		20.2 g
	子持ちししゃもの甘露煮		ししゃも甘露煮						1.5 g
	紅白なます				にんじん	だいこん	砂糖		
(地場産週間) 14日から20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。									
14 火	ごはん						ごはん		599 kcal
	さつま汁	○	鶏肉, 麦みそ		にんじん, ねぎ	だいこん, ごぼう	さといも	サラダ油	23.8 g
	あじあじれんこん		県産あじ		にんじん	県産れんこん, グリンピース	てんぷん, 砂糖	揚げ油	2.4 g
	県産のり佃煮			県産のり佃煮					
15 水	ごはん						ごはん		568 kcal
	親子どんぶり	○	鶏肉, 鶏卵, かまぼこ		にんじん	たまねぎ, ねぎ	砂糖	サラダ油	24.4 g
	細切りサラダ			県産芽ひじき	にんじん	だいこん, もやし	砂糖	ごま, サラダ油	2.0 g
(地場産給食) はくさい、ブロッコリー、いちごは下関市でとれたものです。いちごには、体の調子を整えてかぜを予防するビタミンCが多く含まれています。									
16 木	パン						パン		617 kcal
	クリーム煮	○	鶏肉	牛乳, チーズ	にんじん, ブロッコリー	はくさい, たまねぎ	じゃがいも	サラダ油	26.0 g
	フルーツあえ					バナナ, パインアップル 県産みかん, もも, いちご			2.2 g
	県産小魚			県産小魚					
(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						ごはん, 山口県産押麦		625 kcal
	鯨カレー	○	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	じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	23.4 g 2.3 g
	キャベツのサラダ								
(給食週間) 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、給食だより給食週間号をご覧ください。 (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、日本で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。									
20 月	ごはん						ごはん		544 kcal
	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			23.6 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	1.6 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。									
21 火	大根めし		角天, 油揚げ		にんじん	だいこん	アルファ化米, もち米	サラダ油	591 kcal
	かしわのすき焼き	○	鶏肉, 生揚げ			はくさい, ねぎ	しらたき, 砂糖		23.3 g
	揚げたご焼き						たご焼き	揚げ油	2.1 g
	みかん					みかん			
(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含めて作ります。									
22 水	ごはん						ごはん		636 kcal
	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	26.2 g
	県産たまご焼き		県産玉子焼き						1.6 g
	ゆずきちあえ				にんじん	はくさい, ゆずきち酢	砂糖		
(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。									
23 木	パン						パン		632 kcal
	りんごジャム	○					りんごジャム		24.6 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	マカロニ	サラダ油	2.1 g
	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	
(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						ごはん		621 kcal
	みそ汁	○	生揚げ, 麦みそ	わかめ		たまねぎ, えのきたけ	じゃがいも		29.1 g
	さばの塩焼き		さば塩焼き						2.7 g
	梅がつおあえ		かつおぶし			キャベツ, きゅうり, ねり梅			
27 月	ごはん						ごはん		665 kcal
	ハ宝菜	○	豚肉, いか		にんじん, こまつな	しょうが, キャベツ, たまねぎ たけのこ, しいたけ	てんぷん, 砂糖	サラダ油, ごま油	22.6 g
	春巻き		春巻き					揚げ油	1.7 g
	中華あえ				にら	もやし, しょうが	砂糖	ごま油	
28 火	ごはん						ごはん		587 kcal
	ごまみそ煮	○	鶏肉, 角天, 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	23.2 g
	甘酢あえ				にんじん	キャベツ, きゅうり	砂糖		1.7 g
29 水	ごはん						ごはん		622 kcal
	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 グリンピース	砂糖	サラダ油	30.9 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)	1.5 g
30 木	パン						パン		581 kcal
	ソーススパゲティ	○	豚肉, かまぼこ		にんじん	キャベツ, たまねぎ	スパゲティ	サラダ油	23.8 g
	白菜とりんごのサラダ					はくさい, きゅうり, りんご	砂糖	サラダ油	2.4 g
31 金	ごはん						ごはん		583 kcal
	ビーフンとひじきのスープ	○	鶏肉	ひじき	にんじん, ねぎ	たまねぎ	ビーフン, じゃがいも		20.9 g
	マーボー大根		豆腐, 豚肉, 赤みそ, 白みそ		にんじん, にら	だいこん, たまねぎ, たけのこ しょうが, しいたけ	てんぷん, 砂糖	サラダ油, ごま油	1.3 g
	ぶどうゼリー						ぶどうゼリー		

★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山根グループ、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・献立が急ぎよ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（他の日と使い回しています）。