




















[献立表] 毎月19日は「食育の日」です！

2022年 1月

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日	献立名 ★牛乳は毎日1本つきます。	赤の仲間・血や肉になる		緑の仲間・体の調子を整える		黄の仲間・熱や力の元になる		エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量	家庭で摂取 して欲しい食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
		たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
11 火	白ご飯 デミグラスソースハンバーグ マヨネーズ和え マカロニスープ	ハンバーグ ベーコン		こまつな にんじん にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ はくさい たまねぎ		精白米 砂糖 でん粉 砂糖 マカロニ	792 Kcal 26.6 g 25.3 g 2.3 g	小魚類 魚介類	
12 水	白ご飯 (お正月にちなんだ献立) いわしの甘露煮★ 紅白なます 雑煮★ (カルシウム貯金の日) だいたいのみース	いわしの甘露煮 はんぺん 油揚げ		金時ニンジン にんじん こまつな	だいこん だいこん 干しいたけ		精白米 砂糖 おじゃがもちボール さとれ だいたいのみース	800 Kcal 29.2 g 18.2 g 3.1 g	種実類 海藻類	【雑煮】 はんぺん (やまいも)
13 木	ポークカレー★ (食物繊維たっぷりの日) ささみときゅうりのサラダ バナナ★	豚肉 白大豆 とりささみ水煮		にんじん にんじん	たまねぎ ごぼう にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ		精白米 麦 じゃがいも 砂糖	833 Kcal 25.2 g 19.1 g 2.9 g	魚介類 緑黄色野菜	【ポークカレー】 乳・唐辛子
14 金	白ご飯 ほうれん草シューマイ★ 中華和え マーボー豆腐	ほうれん草シューマイ とりささみ水煮 豚肉 白大豆 卵みそ 白みそ 大豆ミート 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく		精白米 砂糖 砂糖 でん粉	800 Kcal 30.5 g 21.5 g 2.7 g	いも類 果物	【ほうれん草 シューマイ】 すけそうだら
17 月	白ご飯 (地場産週間 17日~21日) ぎょうつげ★ 油揚げと小松菜の和え物 たまごスープ★	ぎょうつげ 油揚げ 木綿豆腐 卵みそ		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ たまねぎ		精白米 砂糖 じゃがいも でん粉	797 Kcal 27.6 g 21.4 g 2.8 g	淡色野菜 種実類	【ぎょうつげ】 揚げ油
18 火	牛丼 (防府市産農産物の日) 山口県産厚焼き玉子★ キャベツのじゃこ和え★ 防府市産みかん	牛肉 山口県産厚焼き玉子		にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう 干しいたけ しょうが もやし キャベツ 防府市産みかん		精白米 しらたき 砂糖 でん粉 砂糖	816 Kcal 29.2 g 20.7 g 3.1 g	海藻類 果物	
19 水	白ご飯 (地場産100%献立) 山口県産ハモフライ★ もぶり 地場産豚汁	山口県産ハモフライ 鶏肉 大豆 豚肉 生揚げ 麦みそ		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	れんこん 干しいたけ だいこん はくさい たまねぎ		精白米 砂糖 砂糖	831 Kcal 40.7 g 24.5 g 2.3 g	いも類 乳製品	【山口県産ハモフライ】 揚げ油
20 木	白ご飯 豚の生姜焼き ごま酢和え★ 生揚げと根菜の煮物★	豚肉 鶏肉 生揚げ		にんじん にんじん さやいんげん	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり れんこん ごぼう 干しいたけ		精白米 砂糖 砂糖 砂糖	861 Kcal 38.7 g 23.3 g 2.3 g	小魚類 魚介類	
21 金	白ご飯 トントんれんこん★ 小松菜のサラダ★ 地場産野菜のスープ	豚肉 鶏肉		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	れんこん もやし だいこん はくさい		精白米 砂糖 でん粉 砂糖 砂糖	839 Kcal 31.9 g 24.5 g 2.3 g	果物 乳製品	【トントんれんこん】 揚げ油
24 月	白ご飯 (イギリス料理) フィッシュアンドチップス★ コロネーションチキンサラダ★ スコッチブロス	魚 チキンハム ベーコン		にんじん にんじん パセリ	キャベツ ブロッコリー レモン果汁 はくさい たまねぎ かぶ セロリ		精白米 ポテトフライ でん粉 小麦	793 Kcal 25.7 g 25.9 g 2.2 g	豆・豆製品 きのこ類	【フィッシュアンド チップス】 揚げ油 【コロネーション サラダ】 カレー粉 (唐辛子)
25 火	白ご飯<中> (ポントケージョ★) フェジョア★ (ブラジル料理) コウバ カンジャ	ベーコン 牛肉 鶏肉		にんじん にんじん こまつな にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ 黄ピーマン たまねぎ 白ねぎ		精白米 ポントケージョ 金時豆 砂糖 精白米	785 Kcal 26.9 g 22.4 g 2.2 g	魚介類 海藻類	【ポントケージョ】 乳
26 水	白ご飯 (日本料理) 鶏の照り焼き はすのさんばい★ 豆腐のみそ汁★ わらび餅	鶏肉 油揚げ 木綿豆腐 白大豆 麦みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ	にんにく しょうが れんこん たまねぎ はくさい		精白米 砂糖 砂糖 砂糖	859 Kcal 33.4 g 22.3 g 2.6 g	果物 緑黄色野菜	
27 木	白ご飯 (フランス料理) 白身魚のプロヴァンス風★ フレンチサラダ ポトフ	魚 豚肉 ベーコン		トマト パセリ にんじん にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ しめじ		精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	755 Kcal 31.8 g 15.6 g 2.3 g	海藻類 乳製品	
28 金	コーンライス★ (アメリカ料理) チリコンカン★ コールスロー	牛肉 白いんげん豆		にんじん トマト パセリ にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり		精白米 じゃがいも 砂糖 砂糖	805 Kcal 24.7 g 23.9 g 2.3 g	きのこ類 魚介類	【チリコンカン】 チリパウダー (唐辛子)

○ご飯の量 通常(記載なし)：220g、〈中〉：180g、〈小〉：140g ※食材の都合等で変更する場合もあります。ご了承ください。
 ※「★」についてはアレルギー対応があります。太字二重下線はアレルギー食材になります。
 ※県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★1月24~30日は学校給食週間です★

学校給食は明治22年、山形県鶴岡市の忠愛小学校で、弁当を持ってこれない子どもたちのために始まりました。戦争が始まり、一時は給食が中止になりましたが、世の中が落ち着いた昭和21年12月24日から、学校給食が再び始まりました。
 (※12月24日は冬休みが始まるため、1ヶ月後に学校給食週間が定められました)
 この週間では、今年開催された東京オリンピック・パラリンピックにちなんでこれまでの開催国、これからの開催国の料理を給食で提供します。
 名付けて「オリパラ給食!!」です。各地の食べ物を味わってくださいね♪



★1月17~21日は地場産週間です★

この週間では、普段より多くの山口県産、防府市産の食材や山口県の郷土料理等を提供します。
 19日に提供する『もぶり』とは混ぜるという意味があり、和木町周辺に古くから伝わる「混ぜご飯」です。にんじんやごぼう、干しいたけ等を醤油や砂糖で甘辛く煮てご飯に混ぜて食べます。甘く煮た黒豆を入れるのが特徴ですが、給食では県産の大豆を使用します。また、防府市産のこまつなを入れて、県産黒豆の「もぶり」を提供します。温かいご飯と混ぜて食べるとおいしいですよ♪

