

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		たまねぎ キャベツ はくさい たまねぎ	こまつな にんじん にんじん パセリ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 マカロニ	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	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	いわしの甘煮★ はんぺん 油揚げ		たまねぎ キャベツ はくさい たまねぎ	金時ニンジン にんじん こまつな	精白米 砂糖 おじゃがもちボール さとと地 だいたいのみース		800 Kcal 29.2 g 18.2 g 3.1 g	雑煮類 海藻類	【雑煮】 はんぺん (やまいも)
13 木	白ご飯 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		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	にんじん にんじん	精白米 麦 じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	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		たまねぎ ごぼう にんにく しょうが 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	にんじん にんじん 葉ねぎ	精白米 砂糖 砂糖 でん粉	ごま油 ごま油 サラダ油	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 ぎょうつげ★ (地場産週間 17日~21日) 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		たまねぎ キャベツ たまねぎ	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	精白米 砂糖 じゃがいも でん粉	サラダ油	797 Kcal 27.6 g 21.4 g 2.8 g	淡色野菜 雑煮類	【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 しらたし		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	にんじん 葉ねぎ にんじん	精白米 しらたき 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油	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		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 だいこん はくさい たまねぎ	にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	精白米 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	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		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	にんじん にんじん さやいんげん	精白米 砂糖 砂糖 さとと地 砂糖	サラダ油 ごま油 サラダ油	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 さくら水産 鶏肉		たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり れんこん もやし だいこん はくさい	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油 サラダ油 サラダ油	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★ コネーションチキンサラダ★ スコッチブロス	魚★ (学校給食週間 24日~30日) チキンハム ベーコン		たまねぎ しょうが キャベツ プロッコリー レモン果汁 はくさい たまねぎ かぶ セロリ	にんじん にんじん パセリ	精白米 ポテトフライ でん粉 麦	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	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 【コネーション サラダ】 カレー粉 (唐辛子)
25 火	白ご飯<中> ボンデケージョ★ 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		たまねぎ にんにく キャベツ 黄ピーマン たまねぎ 白ねぎ	にんじん にんじん こまつな にんじん	精白米 ボンデケージョ 金時豆 砂糖 精白米	バナナ サラダ油 オリーブ油	785 Kcal 26.9 g 22.4 g 2.2 g	魚介類 海藻類	【ボンデケージョ】 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 わかめ	わかめ	たまねぎ しょうが れんこん たまねぎ はくさい	にんじん にんじん 葉ねぎ	精白米 砂糖 砂糖 砂糖	ごま油 わらび餅	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	たら 豚肉 ベーコン		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	トマト パセリ にんじん にんじん	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 サラダ油	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 豚肉		とうもろこし たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	にんじん トマト パセリ にんじん	精白米 じゃがいも 砂糖 砂糖	バナナ サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	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)
31 月	白ご飯 (鉄分強化の日) かつおカツ★ (高知県郷土料理) もみり★ ぐる煮★	かつおカツ 油揚げ 昆布	わかめ	きゅうり ごぼう だいこん	にんじん にんじん さやいんげん	精白米 砂糖 さとと地 さつまいも こんにゃく でん粉	サラダ油	777 Kcal 25.0 g 17.1 g 2.1 g	たまご 緑黄色野菜	【かつおカツ】 揚げ油

○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があります。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、県産くしの「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♪

