

2023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 kcal 蛋白質g 脂質g 食塩相当量g 中学校：小学校	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				
10	白ご飯 ハンバーグのケチャップソースかけ 野菜のマヨネーズ和え ポテトスープ	ハンバーグ ベーコン		にんじん にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり はくさい たまねぎ	精白米 砂糖 でん粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	805 24.4 23.3 2.7	690 22.0 21.4 2.4	小魚類 緑黄色野菜	
11	白ご飯 (カルシウム貯金の日) いわしの甘燗★ 紅白なます 雑煮 だいたいのみース★	いわしの甘燗★ 鶏肉 油揚げ		金時なんじん にんじん こまつな	だいこん かぶ 干しいたけ	精白米 砂糖 白玉もち だいたいのみース		791 31.9 19.7 2.6	689 28.8 18.8 2.4	種実類 海藻類	
12	白ご飯 (食物繊維たっぷりの日) ハムとキャベツのサラダ りんご★	豚肉 ロースハム		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 りんご	精白米 麦 じゃがいも 白花豆 砂糖	サラダ油 サラダ油	828 24.9 19.9 3.1	696 21.2 17.2 2.4	魚介類 緑黄色野菜	【ポークカレー】 ルウ(乳・唐辛子)
13	白ご飯 (小) ギョーザ 中華和え 長崎うどん★	ギョーザ とりささみ水煮 豚肉 ちくわ うずら卵		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	キャベツ キャベツ もやし たまねぎ しょうが きくらげ	精白米 砂糖 うどんの種 でん粉 砂糖	ごま油 ごま サラダ油	789 27.3 29.5 2.4	717 24.3 28.4 2.0	乳製品 果物	
16	白ご飯 あじのカレー風味焼き★ 白和え かきたま汁★ おからケーキ★	あじ 木綿豆腐 白みそ かきたま汁		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	はくさい たまねぎ きくらげ	精白米 砂糖 でん粉 おからケーキ		791 35.5 21.9 2.1	688 31.9 20.6 1.9	いも類 海藻類	【あじのカレー風味焼き】 カレー粉(唐辛子) 【おからケーキ】 乳・卵
17	牛丼 山口県産厚焼き玉子★ 野菜とハムのさっぱり和え	牛肉 山口県産厚焼き玉子 ロースハム		にんじん 葉ねぎ にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう 干しいたけ もやし キャベツ	精白米 しらたき 砂糖 でん粉 砂糖	サラダ油 サラダ油	784 28.0 22.1 3.0	668 24.7 19.9 2.6	大豆製品 緑黄色野菜	
18	白ご飯 (防府市産農産物の日) 豚肉のスタミナ揚げ★ 小松菜のサラダ★ 油揚げと大根のみそ汁 防府市産みかん	豚肉 産ごう水産物 油揚げ 麦みそ	地場産100%献立	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ だいこん もやし 防府市産みかん	精白米 でん粉 砂糖 砂糖	サラダ油 サラダ油	831 33.5 22.4 2.5	699 28.1 19.3 2.0	きのこ類 種実類	【豚肉のスタミナ揚げ】 揚げ油
19	白ご飯 ガーリックチキン コールスロー 奥だくさんのあったかスープ	鶏肉 県産チキンハム ベーコン		にんじん にんじん 葉ねぎ トマト	にんにく キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ はくさい	精白米 砂糖 砂糖	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	782 27.9 24.3 2.4	710 25.9 22.6 2.1	たまご いも類	
20	白ご飯 県産和牛コロッケ★ 小松菜と油揚げの和え物 豆乳チゲ鍋★ 県産のりの佃煮★	県産和牛コロッケ 油揚げ 木綿豆腐 豚肉 豆乳 赤みそ		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	もやし しょうが にんにく だいこん はくさい 干しいたけ	精白米 砂糖 マロニー	サラダ油 サラダ油	815 26.6 22.6 2.5	745 24.1 21.0 2.3	果物 乳製品	【県産和牛コロッケ】 揚げ油 【豆乳チゲ鍋】 【野菜かまぼこ】 コチュジャン(唐辛子)
23	白ご飯 ポロニアハムステーキ フレンチサラダ マカロニのクリーム煮★	ポロニアステーキ 鶏肉	生乳	にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ マッシュルーム	精白米 麦 砂糖 マカロニ じゃがいも 白花豆	サラダ油 サラダ油	858 30.2 27.3 3.5	745 26.9 25.7 3.0	大豆製品 緑黄色野菜	【マカロニのクリーム煮】 ルウ(乳)
24	白ご飯 ポテトとお米のささみカツ★ れんこんのマヨネーズ和え みそおでん★ 学校給食週間 24日～30日	ポテトとお米のささみカツ 県産チキンハム 鶏肉 うずら卵 ちくわ 野菜かまぼこ 赤みそ がんもどき 白みそ	昆布	にんじん にんじん	れんこん きゅうり だいこん	精白米 砂糖 じゃがいも こんにゃく 砂糖	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	849 28.8 25.2 3.5	754 25.5 23.8 3.0	淡色野菜 きのこ類	【ポテトとお米の ささみカツ】 揚げ油 【ティラミス】 【野菜かまぼこ】 魚肉(たら)
25	白ご飯 (山口県郷土料理) さばの生姜煮★ ごま酢和え おおひら	さばの生姜煮★ 鶏肉 生揚げ		こまつな にんじん にんじん	キャベツ れんこん ごぼう 干しいたけ	精白米 砂糖 さといも こんにゃく 砂糖	ごま サラダ油	790 27.8 23.6 1.9	678 25.1 22.1 1.7	乳製品 果物	
26	白ご飯 (イタリア料理) パリツォーネ★ アーモンドサラダ★ ミルファンティスープ★ ティラミス★	パリツォーネ ベーコン ちくわ	チーズ	にんじん にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ にんにく	精白米 砂糖 パン粉 じゃがいも でん粉 ティラミス	サラダ油 サラダ油 アーモンド	823 27.9 27.3 2.5	715 25.4 24.3 2.2	魚介類 大豆製品	【パリツォーネ】 揚げ油 【ティラミス】 乳・卵・ココア
27	白ご飯 (タイムスリッパ給食) さけの塩焼き★ たくあん和え すいとん	さけの塩焼き★ 鶏肉 油揚げ		こまつな にんじん にんじん	キャベツ たくあん はくさい 白ねぎ 干しいたけ	精白米 砂糖 すいとん さつまいも	ごま油	729 30.7 14.4 2.1	619 27.7 13.3 1.6	海藻類 小魚類	
30	白ご飯 (全国の郷土料理(高知県)) かつおカツ★ もみうり ぐる煮	かつおカツ 油揚げ	鉄分強化の日 わかめ 昆布	にんじん にんじん さやいんげん	きゅうり ごぼう だいこん	精白米 砂糖 さといも さつまいも こんにゃく でん粉	サラダ油	775 24.7 17.1 1.9	683 22.8 16.1 1.8	たまご きのこ類	【かつおカツ】 揚げ油
31	白ご飯 ヒビンパ★ ナムル 春雨スープ りんごゼリー★	牛肉 ちくわ 赤みそ 麦みそ ベーコン		こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	白ねぎ にんにく もやし たまねぎ とうもろこし	精白米 麦 砂糖 砂糖 緑豆はるさめ りんごゼリー	サラダ油 ごま ごま油	808 27.7 22.1 3.3	683 23.2 19.1 2.6	魚介類 いも類	

◎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、世の中が落ち着いて昭和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)
 27日の給食では、給食が始まった当時に提供されていた、ご飯、焼き魚、漬物を再現した献立にしました。
 この週には他にも、山口県の郷土料理、全国の郷土料理、世界の料理など、様々な料理を提供します。

〈25日山口県郷土料理〉

「おおひら」…岩国市で食べられている郷土料理で大きく平たいお皿に盛られていたことからこの名前になりました。

〈26日イタリア料理〉

「ミルファンティスープ」…イタリアの家庭料理で、チーズとたまごを使ったスープです。

〈30日全国の郷土料理(高知県)〉

「ぐる煮」…ぐる煮の「ぐる」とは、集まりや仲間という意味の土佐の方言で、食材が同じ大きさに揃えられ、一緒に煮込まれることから

