

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				
9 火	給食なし										
10 水	白ご飯 鶏の照り焼き 野菜とハムのさっぱり和え じゃがいものカレーそぼろ煮	鶏肉 チキンハム 豚肉 生揚げ		 にんじん にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース	精白米 砂糖 砂糖 じゃがいも しらたき 砂糖	 サラダ油 サラダ油	814 31.6 24.6 1.8	676 26.4 21.2 1.6	緑黄色野菜 海藻類	
11 木	白ご飯 アジカツ★ 切干大根のソース炒め★ けんちん汁★	アジカツ 豚肉 木綿豆腐		にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ 切干大根 たまねぎ だいこん	精白米 こんにゃく さといも	サラダ油 サラダ油	758 28.7 20.4 2.1	652 24.8 18.9 2.0	乳製品 きのこ類	【切干大根の ソース炒め】 お好みソース (もも、りんご、 オイスターエキス)
12 金	白ご飯 ハムステーキ フレンチサラダ マカロニのクリーム煮★	ボロニアハム 鶏肉 白花生	牛乳	にんじん にんじん	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 グリンピース	精白米  砂糖 マカロニ じゃがいも	サラダ油 サラダ油	813 28.7 22.1 2.8	697 25.2 20.9 2.4	魚介類 たまご	【マカロニの クリーム煮】 ホワイトルウ (乳)
15 月	白ご飯 鶏肉のにんにく風味揚げ れんこんのきんぴら 地場産みそ汁★	 鶏肉 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ		にんじん にんじん 葉ねぎ	にんにく れんこん はくさい もやし	精白米 砂糖 でんぷん 砂糖	サラダ油 サラダ油	823 33.3 28.9 2.8	710 29.8 26.2 2.4	いも類 果物	
16 火	豚丼 山口県産厚焼き玉子★ 大根のサラダ	豚肉 油揚げ 厚焼き玉子 県産ロースハム		にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ 干しいたけ しょうが	精白米 麦 砂糖 しらたき でんぷん	サラダ油	760 30.3 21.8 2.9	622 26.1 19.6 2.4	種実類 緑黄色野菜	
17 水	白ご飯 ハンバーグのおろしソースかけ ひじきのマヨネーズサラダ 豆腐のスープ	ハンバーグ 県産ロースハム 豚肉 木綿豆腐	ひじき	にんじん にんじん こまつな	だいこん キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 砂糖 でんぷん 砂糖	 ノンエッグマヨネーズ	757 27.8 21.9 2.6	651 24.2 20.1 2.1	魚介類 いも類	
18 木	白ご飯 豚のしょうが焼き 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 はくさい きゅうり れんこん たまねぎ ごぼう 干しいたけ	精白米 砂糖 砂糖 砂糖	サラダ油 ごま サラダ油	790 33.4 20.1 2.0	699 28.7 18.0 1.6	乳製品 果物	
19 金	もぶり 県産れんこんコロッケ 豚汁	鶏肉 大豆 豚肉 木綿豆腐 麦みそ		にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	ごぼう 干しいたけ だいこん	精白米 砂糖 れんこんコロッケ こんにゃく さつまいも	サラダ油 サラダ油	808 30.1 20.9 2.6	697 25.6 19.5 2.2	淡色野菜 乳製品	
22 月	豆トンカレー★ ナン 野菜のレモンサラダ オレンジ	食物繊維たっぷりの 豚肉 大豆 白花生 チキンハム	食物繊維の多い食材：大豆 白花生 麦	にんじん にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり レモン果汁 オレンジ	精白米 麦 ナン じゃがいも 砂糖	サラダ油 サラダ油	801 28.8 20.0 3.3	696 25.5 17.7 2.7	緑黄色野菜 たまご	【豆トンカレー】 カレールウ(乳)
23 火	麦ご飯 揚げ春巻き ピリ辛きゅうり 八宝菜★	春巻き 豚肉 うずら卵		にんじん	きゅうり はくさい たまねぎ きくらげ しょうが	精白米 麦 砂糖 砂糖 でんぷん	サラダ油 ごま油 ごま油 サラダ油	796 27.1 20.6 2.2	686 23.4 18.0 1.9	魚介類 大豆製品	
24 水	白ご飯 鮭の塩焼き★ たくあん和え すいとん汁	 鶏肉 油揚げ	明治22年頃 給食が始まった頃の給食	にんじん こまつな にんじん	キャベツ たくあん はくさい 干しいたけ 白ねぎ	精白米 砂糖 さつまいも すいとん	ごま油	765 33.9 15.3 2.1	651 30.6 14.1 1.6	海藻類 種実類	
25 木	白ご飯 鯨の竜田揚げ ゆかり和え 麩のみそ汁	鯨の竜田揚げ 木綿豆腐 油揚げ 麦みそ	昭和30年頃 よく提供されていた鯨	鉄分強化の日 ゆかり にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ	精白米 じゃがいも 麩	サラダ油	764 32.4 19.0 2.3	637 26.8 16.5 1.9	緑黄色野菜 きのこ類	
26 金	白ご飯 けんちょう★ ぬた和え★ みかん	山口県の郷土料理 鶏肉 木綿豆腐 油揚げ ちくわ 麦みそ 白みそ	カルシウム貯金の日	にんじん 葉ねぎ	だいこん 干しいたけ キャベツ みかん	精白米 さといも 砂糖 砂糖	サラダ油	756 28.4 17.8 2.3	629 24.1 15.6 1.8	たまご 種実類	
29 月	白ご飯 エスカロップ とうもろこしのサラダ いもだんご汁	北海道の料理 ヒレカツ 鶏肉 油揚げ		 にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん 白ねぎ	精白米 砂糖 でんぷん 砂糖 おじゃがもちボール	サラダ油 サラダ油	780 28.2 18.7 2.6	665 25.4 16.7 2.1	魚介類 緑黄色野菜	
30 火	白ご飯 スコッチエッグ★ コロネーションサラダ スコッチブロス	イギリスの料理 スコッチエッグ 鶏肉 ベーコン		にんじん にんじん パセリ	きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ	精白米 じゃがいも 麦	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	759 24.5 20.2 1.6	650 21.9 18.6 1.3	大豆製品 乳製品	【スコッチエッグ】 (卵)
31 水	白ご飯 ホキのバーベキューソースかけ★ ブロッコリーのサラダ ベーコンチャウダー★	ホキ チキンハム ベーコン 白花生	牛乳	 ブロッコリー にんじん パセリ	にんにく レモン果汁 はくさい きゅうり とうもろこし たまねぎ	精白米 砂糖 でんぷん 砂糖 マカロニ じゃがいも 薄力粉	サラダ油 サラダ油 バター	820 29.1 22.7 2.6	681 24.6 19.4 2.1	海藻類 きのこ類	

◎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、JFA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日は全国学校給食週間です●

学校給食は、明治22年に始まって以来、各地に広がっていききましたが、戦争の影響などによって中断されました。戦後、食糧難による子どもの栄養状態の悪化から、学校給食の再開を求める声が高まり、アメリカの団体から給食用物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開されました。昭和25年度からは、1月24日から30日までの一週間を「全国学校給食週間」としました。防府市学校給食センターでは、みなさんにより給食に関心をもって食べてもらえるよう、この一週間に次のような献立を提供します。

- 24日（水）明治22年頃 給食が始まった頃の給食
明治22年頃は、おむすびや鮭の塩焼き、漬物などの給食が、提供されていました。
- 25日（木）昭和30年頃 よく提供されていた鯨
昭和30年頃には、パン、ミルク（脱脂粉乳）、おかずの完全給食が開始されました。たんぱく質が豊富な鯨肉がよく提供されていました。
- 26日（金）山口県の郷土料理（けんちょう・ぬた和え）
最近では、郷土料理や日本、世界各地の料理が登場するなど、バラエティ豊かな給食が提供されています。
- 29日（月）北海道の料理
エスカロップは北海道根室市のご当地料理で、ごはんにはポークカツを乗せ、デミグラスソースをかけた料理です。ごはんと一緒にいただきます。
- 30日（火）イギリスの料理
スコッチエッグはイギリスでは軽食として食べられている料理です。スコッチブ罗斯は「スコットランドのスープ」という意味で、麦が入っているのが特徴です。

