

令和6年度1月分学校給食献立表

山口大学教育学部附属光学園

小学校 中学校

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
お正月献立									
8 水	ご飯				こめ	きょうかまい	518 kcal	629 kcal	卵
	さわらの西京焼き	○	さわら、みそ		でんぶん	しょうゆ、みりん	21.3 g	25.9 g	乳製品
	紅白なます		こんぶ	だいこん、切干大根、にんじん	さとう	しょうゆ、す	1.8 g	2.5 g	豆製品
	白玉雑煮		かまぼこ	はくさい、にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ	さといも、しらたまだんご	かつおだし、にほしだし、こんぶだし、しょうゆ			
9 木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	656 kcal	811 kcal	魚
	ねぎ塩豚丼	○	★ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、ごぼう、もやし、チンゲンサイ、白ねぎ、しょうが、にんにく	こんにやく、★ごまあぶら、★ごま	とりがらだし、こしょう、しょうゆ	27.4 g	34.2 g	小魚
	ひじきと切干大根の炒め煮		ほしひじき、だいず、★さつまあげ	切干大根、にんじん	さとう、あぶら	しょうゆ	1.6 g	2.1 g	芋類
	果物(みかん)			みかん					
10 金	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	688 kcal	841 kcal	乳製品
	春巻き	○	★ぶたにく、とりにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ	はるさめ、こむぎこ、でんぶん、あぶら		23.2 g	33.4 g	緑黄色野菜
	中華風海そうサラダ (中華ドレッシング)		わかめ、チキンハム	もやし、にんじん		★ちゅうかどれつしんぐ、しょうゆ、す、しお、たまねぎエキス	1.8 g	2.7 g	果物
	豆腐たっぷり中華スープ		とうふ、とりにく	キャベツ、にんじん、とうもろこし、ねぎ	でんぶん	とりがらだし			
15 水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	768 kcal	938 kcal	魚
	チキンボールカレー (ノンフライつくね)	○	だいず、とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが	じゃがいも、★こむぎこ	ウスターソース、★カレールウ、しお、香辛料	28.4 g	33.2 g	小魚
	チーズとれんこんと海藻のサラダ		くきわかめ、★チーズ	れんこん、キャベツ	さとう	す、しょうゆ	2.2 g	3.4 g	種実類
山口県の郷土料理 「つしま」									
16 木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	594 kcal	813 kcal	卵
	ちくわの磯部揚げ	○	ちくわ		あぶら		21.9 g	32.9 g	豆類
	つしま		とうふ	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、いんげん	こんにやく、★ごま、さとう	しょうゆ、す	1.7 g	2.4 g	芋類
	肉うどん		★ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ	★うどん、さとう	しょうゆ、みりん、こんぶだし、にほしだし、かつおだし			
17 金	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	640 kcal	829 kcal	海そう類
	鶏マヨ	○	とりにく、とりレバー		あぶら、ノンエッグマヨネーズ、でんぶん	ケチャップ、ウスターソース	25.4 g	33.8 g	緑黄色野菜
	大豆ミートの麻婆大根		だいず、とうふ、みそ	しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、白ねぎ、ほししいたけ、きくらげ、ねぎ	でんぶん	こしょう、とりがらだし、酒、ケチャップ	1.6 g	3 g	芋類
	果物(りんご)			★りんご					
山口県の郷土料理 「けんちょう」 を丼にしました。山口県オリジナル野菜「はなっこりー」が登場します。									
20 月	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	563 kcal	726 kcal	小魚
	けんちょう丼	○	とうふ、とりにく、★たまご	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	あぶら、でんぶん、さとう	しょうゆ、しょうゆ、顆粒和風だし	22.8 g	33.1 g	種実類
	はなっこりーとキャベツの酢みそあえ		ちくわ、みそ	はなっこりー、キャベツ、にんじん	さとう	す	1.9 g	2.6 g	芋類
21 火	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	619 kcal	782 kcal	卵
	5種の野菜入りメンチカツ	○	★ぶたにく	たまねぎ、とうもろこし、にんじん、キャベツ、ほうれんそう	でんぶん、★パン粉、★こむぎこ、あぶら	香辛料、しお	23.7 g	29.9 g	豆類
	ゆかりあえ		ちくわ	キャベツ、もやし、にんじん	さとう	ゆかり、しょうゆ、す	1.8 g	2.6 g	果物
	すき焼き風煮		ぎゅうにく、とうふ	はくさい、にんじん、えのきたけ、しめじ、白ねぎ、こまつな	こんにやく、さとう	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ			
ご当地給食リレープロジェクト【沖縄県】 ある「文化」でつながる日本各地の献立を毎月提供します。キーワードは「ろ」「ん」「ど」「こ」「ー」「ぶ」です。									
今回で最終回になります。この日に答え合わせがあります。キーワードを並べ替えて、どんなつながりで給食が提供されていたか考えてみましょう。									
※おきなわそばには、「そば」は使用されていません。小麦粉を使用して、中華麺に似た製法でつくられています。									
22 水	クープジュシー		★ぶたにく、かまぼこ、こんぶ	にんじん、ほししいたけ、ねぎ	こめ、あぶら	きょうかまい、しお、しょうゆ、みりん、酒、顆粒和風だし	504 kcal	679 kcal	小魚
	厚揚げと高野豆腐のチャンプルー		あつあげ、こうやどうふ、ツナ、げずりぶし	たまねぎ、とうもろこし、にら	★ごまあぶら	とりがらだし、しょうゆ、こしょう	24.4 g	34 g	果物
	野菜沖繩そば		さつまあげ	キャベツ、にんじん、もやし、ねぎ	★おきなわそば	とりがらだし、しょうゆ、かつおだし、こんぶだし、こしょう	2.4 g	4.1 g	芋類
※中学校3年生は家庭学習日									
23 木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	624 kcal	768 kcal	乳製品
	豚ともやしのごみそ炒め	○	★ぶたにく、みそ	だいずもやし、もやし、にんじん、しめじ、こまつな	★ごま、あぶら		27.2 g	34 g	魚
	竹輪と根菜のうま煮		あつあげ、ちくわ、こんぶ	だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん	じゃがいも、こんにやく、さとう	にほしだし、かつおだし、こんぶだし、しょうゆ	1.3 g	2.2 g	緑黄色野菜

日	献立名	牛乳	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	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	家庭で とりたい 食品
全国学校給食週間 明治・大正時代の給食									
24 金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	522 kcal	621 kcal	肉
	タチウオの塩焼き		たちうお			しお	22.8 g	28 g	卵
	漬物あえ			せんぎりだいこんづけ、たかな、キャベツ			2.3 g	3.5 g	種実類
	いりこそそのまま栄養みそ汁		こんぶ、かたくちいわし、みそ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ	すいとん、さつまいも	こんぶだし			
全国学校給食週間 昭和の給食									
27 月	スパゲティ・ミートソース	○	とりにく、だいず	にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、マッシュルーム、パセリ、トマト	ハーフスパゲティ、あぶら、さとう、おリーブあぶら	しお、ケチャップ、ウスターソース、こしょう	586 kcal	761 kcal	魚
	大根とベーコンの洋風いため		★ベーコン	だいこん、にんじん、アスパラガス、とうもろこし、にんにく		コンソメ	25.1 g	32.8 g	緑黄色野菜
	1食チーズ		★チーズ				1.7 g	2.2 g	果物
全国学校給食週間 昭和の給食									
※中学校3年生は家庭学習日									
28 火	コッペパン (いちごジャム)	○	★だっしふんにゆう		こめこ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら、いちごジャム	しお	613 kcal	831 kcal	卵
	鯨の竜田揚げ		くじら	しょうが	でんぶん、あぶら	しょうゆ、みりん	29.2 g	40.5 g	緑黄色野菜
	千切りキャベツ			キャベツ	さとう	パセリ、す	2.2 g	3 g	果物
	マカロニと鮭缶のミルクスープ		さけ、だいず、ぎゆうにゆう	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー	★マカロニ	コンソメ、こしょう			
全国学校給食週間 平成の給食 山口県の郷土料理 「けんちょう」									
29 水	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	679 kcal	955 kcal	小魚
	チキンチキンごぼう&れんこん		★とりにく	ごぼう、れんこん、えだまめ	でんぶん、あぶら、さとう	しょうゆ、みりん	26.8 g	36.3 g	海そう類
	けんちょう		とうふ、さつまあげ	だいこん、にんじん、ほししいたけ	あぶら、さとう	しょうゆ、しょうゆ、酒	1.5 g	2.5 g	芋類
	㊤小野茶ムース		★にゆうせいひん、★だっしふんにゆう、ぎゆうにゆう	ほうれんそうペースト	★加糖練乳、★クリーム、水あめ、植物油脂	緑茶			
30 木	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	647 kcal	849 kcal	魚
	ポークカレー		★ぶたにく、とりにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	じゃがいも、こむぎこ	こしょう、ウスターソース、★カレールー	25.8 g	33.7 g	豆製品
	チーズ入りロールスローサラダ		★チーズ、チキンハム	キャベツ、にんじん、とうもろこし、パセリ	さとう、ノンエッグマヨネーズ	す、こしょう	1.8 g	3.4 g	緑黄色野菜
幻の柑橘献立 山口県のオリジナル柑橘「長門大酢」は、長門地方で発見された品種です。山口県内に数本しかない幻の柑橘といわれています。									
31 金	麦ごはん	○			こめ、むぎ	きょうかまい	652 kcal	819 kcal	魚
	鶏のから揚げ長門大酢ソース		とりにく	しょうが、長門大酢	さとう、でんぶん、あぶら	しおこうじ、みりん、酒、鶏ガラだし	30.8 g	36.3 g	管も尾
	しらす入りゆかりあえ		しらすぼし	こまつな、もやし、にんじん	さとう	ゆかり、す	2 g	2.8 g	種実類
	とうふとわかめのみそ汁		とうふ、わかめ、みそ	キャベツ、にんじん、ねぎ		にぼしだし、こんぶだし			

