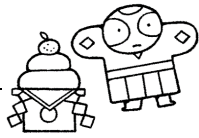


令和7年 1月給食献立予定表



美祢市学校給食センター



日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
8 水	麦ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ けんさんむぎ米・県産麦			
	白玉雑煮	とりにく・かまぼこ あぶらあげ		こまつな	はくさい・かぶ	しらたま		616 27.5	733 32.8
	ぶりの照り焼き 紅白なます	ぶり		にんじん	だいこん	さとう	ごま	1.9	2.5
鯖開き									
9 木	黒糖パン		ぎゅうにゅう牛乳			こくとう黒糖パン			
	パンネミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ・しめじ えだまめ	パンネ	あぶら	576 21.5	706 25.8
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ・だいこん とうもろこし	さとう	あぶら	2.1	2.7
10 金	麦ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ けんさんむぎ米・県産麦			
	豆腐の中華風煮	とうふ・かまぼこ とりにく		にんじん・ねぎ	キャベツ・たまねぎ しょうが	でんぶん	ごまあぶら	607 27.7	722 32.9
	棒棒鶏	チキンフレーク		にんじん	きゅうり・もやし	さとう	ねりごま ごま・あぶら	1.5	1.8
14 火	麦ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ けんさんむぎ米・県産麦			
	豚汁	ぶたにく・むぎみそ		ねぎ	だいこん・はくさい ごぼう・しょうが	さといも	あぶら	652 25.6	788 30.7
	にじますのから揚げ または チキンカツ ひじきの炒め煮	にじます チキンカツ だいず	ひじき	 れんこん		でんぶん ごまあぶら	あぶら	2.0	2.6
秋芳町にじます									
14日から20日は「地場産 給食週間」です。にじますのから揚げを提供する学校は、「大嶺小・麦川小」です。									
15 水	麦ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ けんさんむぎ米・県産麦			
	小野茶ふりかけ			ほうれんそう ねぎ	ごぼう・だいこん しいたけ	うどん		621 21.0	720 24.5
	五目うどん汁 はなっこりーのサラダ	とりにく		はなっこりー	キャベツ	さとう	ごま ごまあぶら	1.9	2.2
はなっこりーは山口県オリジナルの野菜で、花も葉も茎も食べることができます。									
16 木	豆乳パン		ぎゅうにゅう牛乳			とうにゅう豆乳パン			
	みねっこシチュー	とりにく・ベーコン とうにゅう豆乳	ぎゅうにゅう牛乳		はくさい・かぶ しいたけ	さつまいも	シチュールウ あぶら	590 23.6	707 28.1
	里芋のサラダ ゆず吉ゼリー	ハム		こまつな	キャベツ	さといも	ごま ドレッシング	2.9	3.8
給食に使っている「しいたけ」は美祢市産のものです。									
17 金	麦ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ けんさんむぎ米・県産麦			
	あんこう鍋	あんこう・とうふ		ねぎ	しいたけ・はくさい ごぼう・だいこん しょうが	こんにゃく		588 27.3	702 32.7
	肉野菜炒め	ぶたにく		こまつな	たけのこ・キャベツ	さとう	ごまあぶら	1.3	1.6
山口県下関市は、「あんこう」の水揚げ量が日本一！です。									
20 月	麦ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ けんさんむぎ米・県産麦			
	県産味付けのり	のり							
	鶏肉のかりかり揚げ	とりにく			はくさい・だいこん ごぼう・しいたけ	さつまいも	あぶら	652 25.4	775 30.0
とうにゅう豆乳みそ汁	とうふ・豆乳 むぎみそ		ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま	1.9	2.4	
ごま和え									
ごぼう・さつまいも・しいたけ・麦みそ・大麦粉は、JA山口 美祢統括本部さんより無償提供された食材を使用しています。									
21 火	麦ごはん		ぎゅうにゅう牛乳			こめ けんさんむぎ米・県産麦			
	おでん	とりにく・ちくわ がんもどき なまあげ			だいこん	じゃがいも さといも・さとう こんにゃく		638 24.6	760 28.8
	じゃこ天炒め	ひらてん	しらす	こまつな にんじん	キャベツ・もやし	ごま ごまあぶら		2.0	2.5

日 曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)		
		牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン めんいも・砂糖	6群 油脂		
22 水	おむぎ 麦ごはん さかに わん 沢煮焼 ま たまご だし巻き卵 す もの 酢の物	○	ぶたにく・とうふ かまぼこ だしまきたまご ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	ほうれんそう 	ごぼう・にんじん しいたけ きゅうり・はくさい だいこん	こめ けんさんむぎ 米・県産麦 さとう ごま	あぶら	597 25.0 1.7	702 29.2 2.2
23 木	パン りんごジャム ぎゅうにく 牛肉コロッケ ミルクスープ いろ とりどりマヨネーズ和え	○	ぎゅうにく 牛肉コロッケ ウインナー	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ	にんじん ごまつな にんじん ほうれんそう	キャベツ キャベツ とうもろこし	パン りんごジャム あぶら マカロニ じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ	 あぶら	636 20.0 2.1	728 24.0 2.5
秋芳桂花小学校 6年生が家庭科の授業で献立を考えました。野菜たっぷり栄養満点の献立です。										
24 金	げんまいうめ 玄米梅ごはん さけ しほゆ 鮭の塩焼き すいとん おひたし 小野茶ムース	○	さけ とりにく・むぎみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう 牛乳	うめ 	にんじん・ねぎ だいこん・しめじ はくさい・もやし	こめ げんまい 米・玄米 すいとん さつまいも さとう 小野茶ムース		670 29.5 2.0	780 35.1 2.5
24日から30日は「給食週間」です。給食が始まった当時の献立を再現しました。小野茶ムースは大嶺中・伊佐中学校 3年生のリクエスト給食です。										
27 月	な 菜めし カバリア・コン・トマト まめ 豆のスープ	○	さば ベーコン・レンズまめ ひよこまめ ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう 牛乳 	あおな にんじん トマト・パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ・セロリ にんにく キャベツ・たまねぎ	こめ けんさんむぎ 米・県産麦 オリーブあぶら じゃがいも		638 23.8 2.4	761 27.9 3.0
山口県はスペインのナバラ州と国際交流をしています。カバリア・コン・トマトの「カバリア」はスペイン語で「さば」のことです。										
28 火	おむぎ 麦ごはん ★チーズカレー わかめサラダ	○	ぶたにく  わかめ	ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ わかめ	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ・きゅうり とうもろこし	こめ けんさんむぎ 米・県産麦 じゃがいも さとう あぶら	カレーウ あぶら あぶら	695 24.7 3.2	822 27.9 3.7
チーズカレーは、厚保小学校 6年生のリクエスト給食です。カレーの上にスライスチーズをのせて食べてください。										
29 水	おむぎ 麦ごはん チキンチキンごぼう ぶゆめい しゅう 冬野菜みそ汁 はな 花みかん	○	とりにく とうふ・むぎみそ	ぎゅうにゅう 牛乳 	にんじん ほうれんそう	ごぼう・えだまめ たまねぎ・はくさい みかん	こめ けんさんむぎ 米・県産麦 さとう・でんぶん さつまいも さといも	あぶら	622 25.8 1.8	738 30.4 2.3
伊佐小学校 6年生が家庭科の授業で献立を考えました。美祢市特産のほうれん草とごぼうが献立に入っています。										
30 木	パン マーガリン や 焼きソーススパゲティ ツナサラダ	○	ぶたにく・かまぼこ ひらてん ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン にんじん	 キャベツ・たまねぎ もやし キャベツ・きゅうり	パン スパゲティ さとう あぶら	マーガリン あぶら あぶら	599 24.3 2.4	714 29.4 3.0
昭和40年ころの給食に登場していたスパゲティは、袋に入っている「ソフトめん」でした。そのためソースとめんが別々に配食されていました。										
31 金	おむぎ 麦ごはん ぶたにく うめ 豚肉の梅みそ炒め かきたま汁	○	ぶたにく・なまあげ あかみそ たまご・とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう 牛乳 	にんじん・ねぎ ほうれんそう	たまねぎ・キャベツ しょうが・うめ たまねぎ・えのきたけ	こめ けんさんむぎ 米・県産麦 さとう でんぶん ごま あぶら		605 27.4 1.5	719 32.7 1.9

*この献立表は、配送校「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・伊佐中・厚保中・大嶺中・美祢分教室」の統一献立表です。給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

「卒業おめでとうリクエスト献立」と「小学校6年生が考えた献立」を1～3月にかけて実施します。リクエスト献立には★印がついています。

*材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

*学校給食に使用している県産食材は「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。

