



令和6年度 1月 給食献立予定表

秋吉学校給食共同調理場

【今月の食育目標】感謝の気持ちをもって食べよう。



秋吉小学校6年生と秋芳中学校3年生からのリクエスト給食を入れています。★印がリクエストのあったメニューです。

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		
8	水	ミートボールハヤシライス	豚肉 ミートボール	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	米 県産麦	油	677 24.1 2.8	852 29.7 3.3	
		ほうれん草と卵のソテー	ベーコン 卵		ほうれん草	キャベツ もやし		油			
9	木	麦ごはん		牛乳			米 県産麦		648 24.8 2.2	811 30.4 2.7	
		大根のごまみそ煮	豚肉 生揚げ うずら卵 みそ		にんじん さやいんげん	大根 ごぼう	こんにゃく じゃがいも 砂糖	油 ごま			
		わかめとツナのあえもの	ツナ	わかめ		きゅうり 白菜 とうもろこし	砂糖				
10	金	今日はお正月メニューです。おめでたい食べものをたくさん使っています。									
		赤米ごはん		牛乳				米 赤米		609 24.4 1.9	755 27.5 2.3
		サワラの照り焼き	サワラ								
		白玉雑煮	鶏肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	白菜 かぶ 干しいたけ	白玉もち				
紅白なます			にんじん	大根							
14	火	チゲは韓国の料理です。さて、チゲは韓国語でどういう意味でしょうか？1番:辛い 2番:熱い 3番:鍋 ⇒ 答えはお昼の放送！									
		麦ごはん		牛乳				米 県産麦		608 23.0 2.2	751 27.7 2.8
		豆腐チゲ	豚肉 豆腐 赤みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ 白菜 にんにく しょうが	しらたき				
		春雨サラダ	ツナ			きゅうり もやし	春雨 砂糖	ごま油			
みかん				みかん							
15	水	麦ごはん		牛乳			米 県産麦		645 23.6 2.4	784 27.1 2.9	
		いわしの梅煮	いわしの梅煮								
		★さつまいものみそ汁	豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜キムチ 白菜 にんにく しょうが	さつまいも				
		ひじきと大豆の煮もの	油揚げ 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	油			
16	木	豚肉と白菜の和風スパゲティ	豚肉		にんじん ほうれん草	玉ねぎ 白菜 しめじ にんにく	スパゲティ		601 22.1 1.7	750 27.0 2.3	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	マヨネーズ			
		黒糖きなこ蒸しパン	きなこ				蒸しパンミックス 黒糖				
17	金	17日(金)～23日(木)は地産地消週間です。美祢市や山口県でとれたおいしい食べものをたくさん使って給食を作ります。									
		美東ごぼう寿司	牛肉	牛乳	にんじん	ごぼう 干しいたけ	米		656 22.8 2.9	789 26.9 3.4	
		ポークコロquette					コロquette	油			
		豆腐汁	豆腐		にんじん ねぎ	大根 白菜					
磯香あえ		焼きのり	小松菜	キャベツ	砂糖						
20	月	米粉パン 県産ほんかんジャム		牛乳			米粉パン 県産ほんかんジャム		626 29.6 2.4	764 36.6 3.2	
		白菜のクリーム煮	鶏肉		にんじん かぶ葉	白菜 かぶ	じゃがいも 米粉				
		花野菜のサラダ	ハム		ブロッコリー	キャベツ カリフラワー	砂糖	油			
21	火	【美祢市統一献立】美祢市の全小中学生が同じ献立の給食を食べます。この献立は山口県産食材100%です。 *はJA山口県美祢統括本部さんから無償提供していただいている食材です。									
		麦ごはん ミネドンの味つけのり		牛乳 味つけのり				米 県産麦		666 24.7 2.2	815 28.2 2.6
		★鶏肉のかりかり揚げ	鶏肉				*大麦粉	油			
		豆乳みそ汁	豆腐 豆乳 *麦みそ(美祢の朝)		ねぎ	白菜 大根 *ごぼう *しいたけ	*さつまいも				
ごまあえ			ほうれん草	キャベツ	砂糖	ごま					

*材料の都合により、産地や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。

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				
22	水	○	納豆	牛乳			米 県産麦			602	756
			鶏肉 豆腐		にんじん	大根 干しいたけ	里いも 砂糖	油		23.7	28.1
					小松菜	白菜 れんこん	砂糖			1.7	2.0
23	木	○	牛肉	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう 白菜 大根 しいたけ	うどん 砂糖			611	762
			大豆	ひじき	はなっこりー	キャベツ		マヨネーズ		21.9	27.1
					大根葉		米			2.8	3.3
24日～30日は全国学校給食週間です。1日目は学校給食が始まった明治時代の献立です。											
24	金	○		牛乳			米 県産麦			626	770
			サケ							26.8	30.4
			油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 白菜	すいとん さつまいも			2.4	3.0
			平天 かつおぶし		小松菜	しめじ もやし	砂糖				
27日～28日は全国学校給食週間2日目は、戦後、学校給食が再開された昭和25年頃の献立です。											
27	月	○		牛乳			米粉パン いちごジャム			653	803
			クジラ 赤みそ				片栗粉 砂糖	油		30.4	37.6
						キャベツ				2.6	3.3
			鶏肉		にんじん ブロッコリー	玉ねぎ えのきたけ 白菜	じゃがいも				
28	火	○	豚肉	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ	米 県産麦 じゃがいも			631	788
			ツナ	海藻ミックス		白菜 大根 とうもろこし	砂糖	油		21.7	26.3
										2.6	3.1
29日～30日は全国学校給食週間4日目は、平成・令和の献立です。地元の食材をたくさん使った献立や、郷土料理も取り入れられるようになりました。今日の「おおひら」は山口県の郷土料理で、季節の野菜を使った汁気の多い煮ものです。											
29	水	○		牛乳			米 県産麦			650	795
			卵焼き							25.7	30.4
			鶏肉 生揚げ 高野豆腐		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 干しいたけ	こんにゃく 里いも 砂糖	油		1.8	2.1
				塩昆布		白菜 きゅうり					
30日～31日は全国学校給食週間最終日も平成・令和の献立です。現在は和食のメニューだけでなく、いろいろな国のメニューも出るようになりました。アマトリチャーナはイタリアのトマトソーススパゲティです。											
30	木	○	ベーコン	牛乳 チーズ	パセリ トマト缶	玉ねぎ にんにく	スパゲティ	油		664	843
			ツナ		赤ピーマン	きゅうり キャベツ とうもろこし	砂糖	油		23.3	28.6
						りんごジュース ドライアップル	蒸しパンミックス			1.8	2.4
31	金	○		牛乳			米 県産麦			678	827
			ニジマス				米粉	油		33.2	37.8
			豆腐 みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう しいたけ				2.0	2.5
					ほうれん草	白菜	砂糖				

→→→ 学校給食の献立の移りかわり →→→

※献立の内容は、独立行政法人日本スポーツ振興センターの献立レプリカを参考にしています。



今の給食とくらべたり、ご家庭で給食の思い出を話したりしてみませんか？



- 明治22年: おにぎり・塩さけ・菓の漬物
- 昭和22年: ミルク(脱脂粉乳)・トマトシチュー
- 昭和25年: コッペパン・ミルク(脱脂粉乳)・ポタージュスープ・コロッケ・せんキャベツ・マーガリン
- 昭和40年: ソフトめんのカレーあんかけ・牛乳・甘酢あえ・菓物(黄桃)・チーズ
- 昭和52年: カレーライス・牛乳・塩もみ・菓物(バナナ)・スープ