



# 令和7年度 1月給食献立予定表

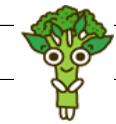
(◎は中3からのリクエストメニューです)



美祢市学校給食センター

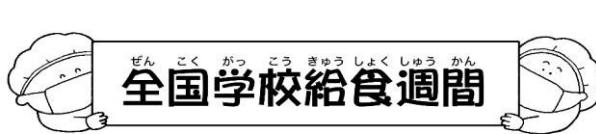
日 曜	献立名	主な材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
		<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる			
牛乳	1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	小	中	
8 木	3学期の給食が始まります。今学期をマナーを守って楽しくおいしく食べましょう。								
	米粉パン	牛乳			米粉パン		620 24.8 2.8	751 29.9 3.4	
	マーシャルビーンズ								
	ポークシチュー	ぶた肉	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ えのきだけ	じゃがいも	ビーフシチュールウ			
9 金	海そうサラダ	ツナ	海そうミックス	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	油		
	【お正月メニュー】みなさんはお正月にどんな料理を食べましたか?								
	赤米ごはん	牛乳			米・赤米		574 23.9 1.5	701 28.4 1.9	
	さわらの照り焼き	さわら							
13 火	白玉ぞうに	とり肉 かまぼこ	にんじん ねぎ	白菜 干しいたけ	白玉だんご				
	紅白なます		にんじん	大根	さとう				
	麦ごはん	牛乳			米・県産麦		581 22.4 2.2	708 26.5 2.7	
14 水	じゃがぶたキムチ	ぶた肉 生あげ	にんじん	玉ねぎ 白菜キムチ えだまめ	じゃがいも しらたき さとう	油			
	春雨サラダ	ツナ	にんじん	もやし きゅうり	春雨 さとう	ごま ごま油			
	今日のニジマス提供校は、伊佐小学校・於福小学校・秋芳桂花小学校・麦川小学校・秋吉小学校・秋芳中学校です。								
15 木	麦ごはん	牛乳			米・県産麦		633 28.2 1.8	752 30.8 2.1	
	ニジマスのからあげ またはアジフライ	ニジマス アジフライ			片栗粉	油			
	なめこのみそ汁	とうふ 油あげ みそ	にんじん ねぎ	玉ねぎ なめこ	さつまいも				
	しそひじきあえ	しそひじき	にんじん	きゅうり キャベツ					
16 金	ハンバーガー	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	米粉パン さとう	637 28.9 2.9	751 33.1 3.2	
	(丸型パン・ハンバーグ・ゆで野菜)	とり肉 たまご	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根 えのきだけ	マカロニ				
	ABCスープ	ヨーグルト							
17 土	ヨーグルト								
	麦ごはん	牛乳			米・県産麦		569 22.0 1.8	712 26.3 2.2	
	すき焼き風に	秋吉台高原牛 とうふ	にんじん	しいたけ 白菜 白ねぎ 玉ねぎ	焼きふ しらたき さとう	油			
18 日	美東ごぼうのサラダ	ツナ	にんじん	ごぼう とうもろこし キャベツ きゅうり					
	19日から23日は『地場産給食週間』です。美祢市(★印) や山口県(☆印) でとれた食べものをたくさん使って給食を作ります。								
19 月	麦ごはん	☆牛乳			★米 ★県産麦		586 25.8 2.2	713 30.7 2.5	
	麻婆豆腐	☆ぶた肉 ☆とうふ ☆大豆 赤みそ	にんじん ☆ねぎ	玉ねぎ ★干しいたけ	さとう かたくりこ	ごま油			
	大根サラダ	☆チキンハム	にんじん	☆大根 キャベツ きゅうり	さとう	ごま油			
20 火	山口県産食材100%献立の日&美祢市統一献立の日です。 今日はJA山口県美祢統括本部さんから麦粉・しいたけ・さつまいも・こんにゃく・麦みそ・ほうれん草を無償でいただきました。								
	麦ごはん ミネドンの味付けのり	☆牛乳 ☆味付けのり			★米 ★県産麦		612 23.8 2.0	744 28.3 2.4	
	とり肉のカリカリ揚げ	☆とり肉			★麦粉	油			
	地場産野菜のみそ汁	★とうふ ★麦みそ	☆ねぎ	★ごぼう ★大根 ★しいたけ	★さつまいも ★こんにゃく				
	ごまあえ		ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま			
21 水	牛めしは秋吉台高原牛と美東ごぼうを使った混ぜごはんです。								
	牛めし	★秋吉台高原牛 ☆牛乳	にんじん	★ごぼう	★米 さとう ★こんにゃく	油	568 21.1 1.4	697 24.2 1.8	
	かきたま汁	☆とうふ ☆たまご	にんじん ★ほうれん草	★大根	☆さといも				
	あますあえ		にんじん	★白菜 きゅうり	さとう				
22 木	◎小野茶ムース					小野茶ムース			

\* この献立表は、「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・秋吉小・伊佐中・厚保中・大嶺中・秋芳中・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。

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	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	小 中			
			山口県産食材100%献立の日 はなっこりーはブロッコリーと中国野菜のサイシンをかけ合わせてできた山口県オリジナルの野菜です。									
22木	米粉パン	○		☆牛乳			☆米粉パン		583 22.7 2.6	716 27.6 3.1		
	県産ぽんかんジャム					☆県産ぽんかんジャム						
	白菜のクリームに		☆とり肉	☆牛乳	☆小松菜	★白菜	★さつまいも					
	ひじきとはなっこりーのサラダ		☆大豆	☆ひじき	☆はなっこりー	★キャベツ	さとう					
23金	麦ごはん	○		☆牛乳			★米 ★県産麦		599 25.3 2.6	706 2837 3.0		
	あんこうのみぞ汁		☆あんこう ☆とうふ ★麦みそ		☆ねぎ	★しいたけ ★白菜 ★大根						
	たまご焼き		☆たまご焼き									
	五目きんぴら		☆ぶた肉			★ごぼう ★れんこん ★たけのこ	さとう	ごま油 ごま				
26月	1月24日～30日は『全国学校給食週間』です。全国学校給食週間1日目【明治時代：学校給食が始まったころのメニュー】									598 27.6 2.3	701 32.8 2.8	
	◎セルフおにぎり (麦ごはん・焼きのり)	○		牛乳 焼きのり			米 県産麦					
	さけの塩焼き		さけ									
	すいとん汁 白菜のにびたし		とり肉 みそ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根	すいとん こんにゃく					
27火	全国学校給食週間2日目【昭和25年ごろ：○○○の肉が給食によく登場していました】 									601 26.5 1.9	724 31.7 2.3	
	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦					
	◎くじらのたつたあげ		くじらのたつたあげ					油				
	魚そうめん汁		魚そうめん とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ						
28水	全国学校給食週間3日目【昭和50年ごろ：米飯給食がはじまりました】 ♥♥ハッピーにんじんの日♥♥ カレーの中に1/100の確率でハート形のにんじんが入っています。よく見ながら食べてくださいね！									610 21.6 2.5	742 25.3 3.1	
	チキンカレー	○	とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ えだまめ	米 県産麦 じゃがいも	油 カレールウ				
	ほうれん草と卵のソテー		ベーコン たまご		にんじん ほうれん草	キャベツ もやし		油				
29木	全国学校給食週間4日目【平成～現在：世界の料理も登場するようになりました。今回はイタリアのアマトリチャーナというトマト味のスパゲティです。】 									616 25.2 2.3	769 30.4 2.7	
	黒とうパン	○		牛乳			黒とうパン					
	アマトリチャーナ		ベーコン こなチーズ		パセリ	玉ねぎ トマト缶 にんにく	スパゲティ	油				
30金	花野菜のサラダ		ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ カリフラワー	さとう					
	全国学校給食週間5日目【平成～現在：給食には食文化を伝えていく役割も果たしています。今回は山口県のけんちょうです。】 									601 26.2 1.9	717 30.6 2.2	
	麦ごはん	○		牛乳			米 県産麦					
	ちくわのいそべ焼き		ちくわのいそべ焼き									
	けんちょう		とり肉 油あげ とうふ		にんじん	大根 干しいたけ	こんにゃく さとう	油				
	ごまツナあえ		ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	ごま				

\* 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。



給食が始まったのはいつから？

日本の学校給食は、山形県鶴岡町の私立忠愛小学校において、明治22年に無償で始まったとされています。その目的は、貧困児を救うためのものでした。

給食に牛乳が出るのはどうして？

成長期に骨量を高めることは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、吸収率も優れているため給食に出されているのです。



## 受け継ごう 日本の食文化

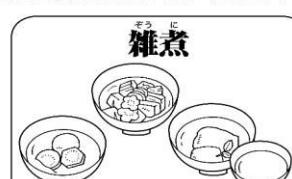
地域や家庭に伝わる行事食を知ってつくれたり、食べたりしましょう。



### おせち料理



おせち料理は、もともと、節日（季節のかわり日）に神様に供えるものでした。今では、正月のみとなりました。おせち料理には、それぞれ意味があり、健康や長寿などの願いが込められています。



### 雑煮



雑煮は、もともと年神様に供えたその土地の産物とともに煮たものでした。東日本はおもに角もち、西日本はおもに丸もちを入れます。すまし汁仕立てやみそ仕立てなど、さまざまです。



### 七草がゆ



七草がゆは、1月7日の朝に1年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。