



令和3年

1 月 給 食 献 立 表

山口市立阿知須学校給食センター

(小学校版)

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
8 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			564
	鶏肉の照り焼き	鶏肉							23.8
	きんぴらごぼう	平天		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	白ごま ごま油	醤油 酒 みりん 唐辛子	339
	七草汁	豆腐 油揚げ 味噌		にんじん 大根葉 かぶ葉 せり	大根 白菜			かつおだし	3.7
今日から三学期がスタートします。毎日朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えましょう。								家庭でどうぞ	果物
12 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			656
	豚じゃが	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	油	酒 醤油 みりん	26.3
	いわしの梅煮	いわし			梅				398
	磯香和え		のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		醤油	4.4
給食に毎日登場する牛乳は、成長期に欠かせないカルシウムが豊富に含まれている食品です。								家庭でどうぞ	淡色野菜
13 水	アツパルパン				りんご	パン			669
	牛乳		牛乳						26.1
	スパニッシュオムレツ	ベーコン 卵		にんじん パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 塩こしょう 1食ケチャップ	362
	具だくさんのカレースープ	鶏肉 ミートボール		にんじん	キャベツ 玉ねぎ	マカロニ		コンソメ カレー粉 醤油 塩 こしょう	4.5
【スペイン料理】スパニッシュオムレツはスペインの家庭料理です。								家庭でどうぞ	魚介類
14 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			586
	ぶりの照り焼き	ぶり							21.9
	土佐酢和え	かつおぶし		小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖		醤油 酢	322
	ごまみそ汁	味噌		にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根	さつまいも	白ごま	煮干しだし	3.9
ぶりは出世魚と呼ばれており、小さいときは「わかな」、それから「やす」、「はまち」というように、大きくなるにつれて名前を変えます。								家庭でどうぞ	海そう
15 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			623
	フルコギ	牛肉 味噌		にんじん にら	玉ねぎ もやし にんにく	砂糖 かたくり粉	白ごま ごま油	醤油 酒 みりん 唐辛子	21.8
	水ぎょうざ入りスープ	水ぎょうざ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ しめじ			中華だし 醤油 塩 こしょう	443
	チーズ		チーズ						3.5
チーズは牛乳から作られます。牛乳の水分を抜き、発酵・熟成させたものです。								家庭でどうぞ	いも類
18 月	ごはん 県産のり佃煮 牛乳		のり 牛乳			米			556
	県産ハモ団子鍋	ハモ団子 鶏肉 味噌		にんじん 春菊	白菜 大根 しいたけ 白ねぎ しょうが	こんにゃく		かつお昆布だし 酒 みりん	21.4
	茎わかめ和え		茎わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり		白ごま	醤油	304
	県産みかんゼリー				みかん	ゼリー			4.2
【地場産給食週間①】18日～22日は、山口県産、山口市産の食材を積極的に活用した給食が登場します。								家庭でどうぞ	果物
19 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			628
	チキンカツ	鶏肉				パン粉	油		24.6
	れんこん炒め	豚肉 平天		にんじん	れんこん	こんにゃく 砂糖	白ごま ごま油	醤油 酒 みりん 唐辛子	291
	みそ汁	味噌		にんじん ねぎ	白菜 玉ねぎ	じゃがいも		煮干しだし	3.7
【地場産給食週間②】今日の地場産物は、米、鶏肉、豚肉、平天、れんこん、こんにゃく、白菜、みそ、牛乳です。								家庭でどうぞ	緑黄色野菜
20 水	コッペパン 県産りんごジャム				りんご	パン ジャム			613
	牛乳		牛乳						22.5
	冬野菜のシチュー	鶏肉	牛乳	ブロッコリー にんじん	白菜 玉ねぎ にんにく	じゃがいも		シチュールー 塩 コンソメ こしょう	337
	ひじきサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ	砂糖	油	酢 醤油 塩 こしょう	5.0
【地場産給食週間③】給食のパンは、山口県産の「せときらら」という品種の小麦粉と、米粉を合わせて作っています。								家庭でどうぞ	魚介類

《 今月の予定 》

8日 阿中給食なし

22日 阿中3年なし

《給食回数 15回》

《今月の地産地消費材》


ごはん・パン・牛乳・豆腐・スズキ・ハモ・鯨肉・大根・白菜・キャベツ・はなっこりー・みかんなど

☆県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

《今月のピックアップ料理！》～26日 スズキのフライ～



秋穂の大海漁協から届くスズキをフライにします。市内の子どもたちに魚食を普及する取り組みの一環で実施します。しっかりと味わってくださいね！

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
21 木	しぞわかめごはん 牛乳		しぞわかめ牛乳			米	白ごま		589
	県産ハモの唐揚げ	ハモ				かたくり粉	油	塩 こしょう	25.9
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉 味噌		にんじん	キャベツ 玉ねぎ たけのこ	砂糖 かたくり粉	油	醤油 酒	297
	ずまし汁	豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	ごぼう 大根 しいたけ	こんにゃく		かつお節だし 醤油 酒	3.2
【地場産給食週間④】 山口県産のハモを唐揚げにします。よく味わっていただきますよ。								家庭でどうぞ	緑黄色野菜
22 金	ビーンズカレーライス	豚肉 大豆		にんじん	玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく	米 じゃがいも	油	カレールー ソース クチャップ 赤ワイン	678
	牛乳		牛乳						21.5
	はなっこりんサラダ	ツナ		はなっこりん にんじん	大根			ノンエッグマヨネーズ 塩 こしょう	301
	ゆずきちゼリー				ゆずきち	ゼリー			4.9
【地場産給食週間⑤】 はなっこりーは、山口県のオリジナル野菜です。今日はサラダに使います。								家庭でどうぞ	海そう
25 月	麦ごはん 寒漬け 牛乳		牛乳		寒漬け	米 麦			529
	鮭の塩焼き	鮭							24.8
	具だくさんみそ汁	豆腐 油揚げ 味噌		小松菜	大根 白菜			煮干しだし	335
	みかん				みかん				3.2
【学校給食週間①】 阿知須学校給食センターでは、25日～29日を学校給食週間として実施します。今日の献立は、明治22年ごろの給食をもとに作りました。								家庭でどうぞ	緑黄色野菜
26 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			566
	スズキフライ	スズキ				パン粉	油	塩 こしょう	23.1
	アーモンド和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	279
	小野茶めん汁	かまぼこ わかめ	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ しいたけ	小野茶めん			かつお昆布だし 醤油	2.6
【学校給食週間②】 山口市の秋穂地区で獲れたスズキを使って、フライにします。								家庭でどうぞ	いも類
27 水	黒糖パン 牛乳		牛乳			パン 黒糖			692
	非常食ヒートレスシチュー			にんじん トマト	玉ねぎ にんにく	じゃがいも	油	ブラウンソース	19.3
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	醤油 酢 塩 こしょう	524
	手作りフルーツゼリー				みかん パイナップル	ゼリー			2.6
【学校給食週間③ 非常食献立】 1月17日は「防災とボランティアの日」です。もしもの時のために、食べ物や生活用品などを備えていますか？								家庭でどうぞ	魚介類
<p>阿知須学校給食センターでは、自然災害、調理設備の故障等を想定し、非常食を備蓄しています。使用する機会がなかった場合は、毎年「防災とボランティアの日（1月17日）」頃に合わせて、学校給食の一品として活用します。</p>  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-left: 20px;"> <p>< ヒートレスシチューの特徴 ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・アレルギー特定原材料等27品目すべて不使用 ・温めなくてもそのまま食べられる ・常温で、長期間保管できる </div>									
28 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			577
	鯨の竜田揚げ	鯨肉				かたくり粉	油		22.7
	たくあんのごま炒め	ちくわ かつおぶし		にんじん	キャベツ たくあん		白ごま 油 ごま油	醤油	302
	みそ汁	味噌		にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜	さつまいも		煮干しだし	3.9
【学校給食週間④】 捕鯨のまちとして栄えた下関や長門では、昔から鯨が食べられてきました。								家庭でどうぞ	緑黄色野菜
29 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			550
	のいふりかけ	けずりぶし	のり						19.9
	おおひら	鶏肉 生揚げ 高野豆腐		にんじん	れんこん ごぼう しいたけ	里いも 砂糖 こんにゃく		かつお昆布だし 酒 みりん 醤油	379
	白菜のごま酢和え		わかめ	小松菜 にんじん	白菜	砂糖	白ごま	醤油 酢 塩	4.7
【学校給食週間⑤】 岩国地域の郷土料理「おおひら」は、野菜をたっぷり使った汁物です。								家庭でどうぞ	果物

給食について考えよう

～全国学校給食週間～



食べ物をつくりみんなのところに届けてくれる人



みんなの健康を考え、食べることを大切にする人



毎日おいしく作って、くれる調理員さん



みんなの成長を原動力にする大人の人たち

日本の学校給食は明治時代に始まり、戦時中一時中断されましたが、戦後、世界からの温かい支援で再スタートを切ることができました。現在の学校給食は、成長期にあるみなさんの、体の健やかな発達のための栄養はもちろん、味のバランスや、子どもの時期にぜひ味わってほしい食品や料理の組み合わせが考えられていて、調理員さんが腕によりをかけて作ります。

今年は1月25日（月）～29日（金）を学校給食週間として実施します。