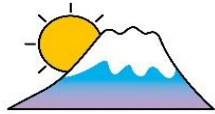




令和7年度

1月 学校給食予定献立表




←HP



←Instagram
@sanyo_onoda.kyushoku

山陽小野田市学校給食センター



		献立名		主 な 材 料					栄養価		家庭で とりたい 食品			
日	曜	主 食	牛乳	主菜・副菜	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)			エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
					1群	2群	3群	4群	5群	種実類 油脂類		小学校	中学校	
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも・砂糖					
8	木	ひじきごはん	○	はるま 春巻き から ピリ辛きゅうり たまごスープ	鶏肉 しらす たまご 焼豚		にんじん 青菜 にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ たけのこ たまねぎ もやし きくらげ	でんぶん はるさめ 砂糖 米 でんぶん	油 ごま油	564 18.6	713 22.2	 さかな	
9	金	ごはん	○	ぶりの 照り焼き ななくさそうに 七草雑煮 おのちゃ 小野茶ふりかけ	ぶり 鶏肉 油揚げ			しょうが かぶの葉 にんじん 水菜 だいこん かぶ はくさい 干しいたけ	砂糖 でんぶん 白玉もち		615 27.3	732 30.6	 乳製品	
【地場産給食週間】 13～19日は、山口県や山陽小野田市でとれる食材を多く使った献立です。地元産の山の幸をしっかりと味わいましょう。														
【スマイル給食の日】今日は、スマイル給食の日です。みんなが同じ給食が食べられて「笑顔」になれる給食です。その日には、スマイルマークがついています。														
13	火	 ごはん	○	まーぼー豆腐 麻婆豆腐 もやしサラダ	豆腐 豚ひき肉 みそ ロースハム		にんじん ねぎ にんじん	たまねぎ きくらげ にんにく しょうが もやし きゅうり	砂糖 でんぶん 米 砂糖	ごま油 ごま油	568 23.9	710 29.2	 かいそう	
14	水	まるがたよこわ 丸型横割りパン 1食ソース	○	けんさん 県産ハムカツ やさい 野菜スープ みかん	ハム 鶏肉 パーコン			たまねぎ きくらげ にんにく しょうが キャベツ だいこん たまねぎ みかん	でんぶん パン粉 パン	油	622 27.2	706 31.5	 豆・豆製品	
15	木	しょう 小ごはん	○	にく 肉みそねぎ三昧 ちゅうか 中華うどん ゆず吉ゼリー	豚ひき肉 みそ 鶏肉		ねぎ にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし きくらげ	砂糖 うどん ゆず吉ゼリー 米	ごま油 ごま油	582 24.8	703 30.0	 いも類	
16	金	とうにゅうおのちゃ 豆乳小野茶パン	○	とりにく はくさい 鶏肉と白菜のクリーム煮 豆乳 ほうれんそうのソテー	鶏肉 豆乳 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう にんじん	たまねぎ はくさい れんこん キャベツ	油 パン 砂糖 油		590 27.0	715 32.6	 くだもの	
【食育の日】 毎月19日は食育の日ということで、地場産物を多く使用した献立を実施します。地場産給食週間なので、特にねぎは山陽小野田市産の物を使っています。味わって食べましょう！														
19	月	ごはん	○	チキンチキンれんこん はくさい しる 白菜のみそ汁 なっとう 納豆	鶏肉 豚肉 豆腐 みそ 納豆			れんこん だいこん はくさい もやし	砂糖 でんぶん 米	油	652 26.0	811 31.1	 種実類	
20	火	ごはん	○	どん ぐ ふわふわ丼の具 き ぼ だいこん 切り干し大根のごまあえ	たまご 鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ にんじん	干しいたけ たまねぎ 切干だいこん きゅうり	麩 砂糖 でんぶん 米	ごま	566 24.3	704 29.5	 かいそう	
21	水	こめこ 米粉パン ソフトチーズ	○	て や 照り焼きチキン ポテトサラダ ABCスープ	鶏肉 	牛乳 チーズ		パン でんぶん きゅうり キャベツ たまねぎ	でんぶん じゃがいも マカロニ		601 27.2	700 31.1	 豆・豆製品	
【全国学校給食週間】 24～30日は、全国学校給食週間です。山陽小野田市学校給食センターでは、22～28日に学校給食の歴史にちなんで献立を提供します。給食の歴史を感じながら食べましょう。														
		【明治22年】給食の始まり		さけ しおや 鮭の塩焼き	鮭	牛乳 のり			米			566 28.7	700 34.5	 乳製品
22	木	ごはん や 焼きのり	○	たくあんあえ すいとん汁				たくあん きゅうり キャベツ だいこん ごぼう えのきたけ	ごま すいとん こんにゃく				 乳製品	
		【昭和25年】パン給食の始まり		ポークビーンズ	大豆 豚肉 パーコン		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖		603 27.1	739 33.1	 くだもの	
23	金	米粉パン いちごジャム	○	ひじきサラダ	ロースハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油			 くだもの	
		【昭和51年頃】米飯給食の始まり		ビーフカレー	牛肉		にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく しょうが	じゃがいも	油	591 20.1	740 24.4	 たまご	
26	月	むぎ 麦ごはん	○	チーズサラダ		牛乳			米 麦				 たまご	
		【現在】山口県の郷土料理		くじらの竜田揚げ	くじら			たまねぎ しょうが	でんぶん	油	577 27.0	710 33.0	 種実類	
27	火	 わかめごはん	○	おおひら	鶏肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん 干しいたけ	ごはん 砂糖				 種実類	
		【現在】多様化した給食(イタリア料理)		クリームパンネ	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	パン 砂糖		580 22.6	716 27.3	 さかな	
28	水	アップルパン	○	イタリアンサラダ		牛乳	ブロッコリー 赤ピーマン	キャベツ とうもろこし	砂糖	オリーブ油			 さかな	
29	木	チキンライス	○	オムレツ とうにゅう 豆乳スープ ヨーグルト	たまご 鶏肉 鶏肉	豆乳 ヨーグルト 牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし とうもろこし たまねぎ	じゃがいも 米 砂糖		576 22.1	743 27.7	 くだもの	
30	金	米粉パン ブルーベリージャム	○	やさい 野菜グラタン ミニトマト にくだんご 肉団子スープ		豆乳 おから 牛乳 肉団子	にんじん ほうれんそう ミニトマト にんじん こまつな	たまねぎ とうもろこし パン ブルーベリージャム			601 21.3	710 25.3	 いも類	

★学校給食の山口県産食材の利用については、「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口グループ、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

★仕入れの都合により、材料・献立が急きょ変更になる場合があります。ご了承ください。

★この表は、市内全小中学校の統一献立表です。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。

