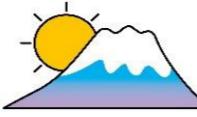




令和7年度

1月 学校給食予定献立表

←HP
山陽小野田市学校給食センター
@sanyo_onoda.kyushoku

日	曜	献立名			主な材料					栄養価		家庭で どりたい 食品					
		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 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	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	種実類 油脂類							
8	木	ひじきごはん	○	はるま 春巻き	鶏肉		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ たけのこ	でんぶん はるさめ	油	564 18.6	713 22.2	さかな				
				から ビリ辛きゅうり	しらす	牛乳 芽ひじき	青菜	きゅうり	砂糖 米	ごま油							
				たまごスープ	たまご 烧豚		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ もやし きくらげ	でんぶん								
9	金	ごはん	○	て や ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	砂糖 でんぶん		615 27.3	732 30.6	乳製品				
				ななくさぞうに 七草雑煮	鶏肉 油揚げ		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	白玉もち								
				おのちや 小野菜ふりかけ	牛乳 のり あおさ	しそ		米 砂糖	ごま								
【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	○	まーぼーどうふ 麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ にんにく しょうが	砂糖 でんぶん	ごま油	568 23.9	710 29.2	かいそう				
					牛乳				米								
				もやしサラダ	ロースハム		にんじん	もやし キュウリ	砂糖	ごま油							
14	水	丸型横割りパン 1食ソース	○	けんさん 県産ハムカツ	ハム	鶏			でんぶん パン粉	油	622 27.2	706 31.5	豆・豆製品				
				やさい 野菜スープ	鶏肉 ベーコン	★	にんじん はなっこりー	キャベツ だいこん たまねぎ									
				みかん	牛乳		みかん	パン									
15	木	小ごはん	○	にく ざんまい 肉みそねぎ三昧	豚ひき肉 みそ		ねぎ		砂糖	ごま油	582 24.8	703 30.0	いも類				
				ちゅうか 中華うどん	鶏肉		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい もやし きくらげ	うどん	ごま油							
				きち ゆず吉ゼリー	牛乳			ゆず吉ゼリー 米									
16	金	豆乳小野菜パン	○	とりにく はくさい 鶏肉と白菜のクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん チングンサイ	たまねぎ はくさい れんこん		油	590 27.0	715 32.6	くだもの				
				豆乳	牛乳			パン 砂糖									
				ほうれんそうのソテー	ベーコン		ほうれんそう にんじん	たまねぎ キャベツ		油							
【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。地場産物なので、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	○	チキンチキンねんこん	鶏肉			れんこん	砂糖 でんぶん	油	652 26.0	811 31.1	種実類				
				はくさい しる 白菜のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい もやし									
				なっとう 納豆	納豆	牛乳			米								
20	火	ごはん	○	どんぐ ふわふわ丼の具	たまご 鶏ひき肉 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	干しいたけ たまねぎ	麸 砂糖 でんぶん		566 24.3	704 29.5	かいそう				
				きほ 切り干し大根のごまあえ	牛乳	★			米								
				こめこ 米粉パン	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん	切干だいこん キュウリ	砂糖	ごま							
21	水	ソフトチーズ	○	こめこ 米粉パン	鶏肉	牛乳 チーズ			パン でんぶん		601 27.2	700 31.1	豆・豆製品				
				ポテトサラダ	ロースハム	ひじき	にんじん	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ							
				ABCスープ	鶏肉	★	チングンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ	マカロニ								
【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だ献立を提供します。給食の歴史を感じながら食べましょう。																	
めいじ ねん きゅうしょく はじ [明治22年]給食の始まり				さけ しょや 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				たくあん キュウリ キャベツ	★	ごま							
				じる すいとん汁	鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきだけ	すいとん こんにゃく								
しょうわ ねんみょうねんきゅうしょく はじ [昭和25年]パン給食の始まり				ポークピーンズ	大豆 豚肉 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ グリンピース	じゃがいも 砂糖								
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 キュウリ	砂糖	油	603 27.1	739 33.1	くだもの				
				ビーフカレー	牛肉		にんじん	たまねぎ グリンピース ににく しょうが	じゃがいも	油							
				チーズサラダ	牛乳	チーズ			米 麦								
げんざい やまぐちけん きょうりょうり [現在]山口県の郷土料理				たつたあ くじらの竜田揚げ	くじら			たまねぎ しょうが	でんぶん	油	591 20.1	740 24.4	たまご				
26	月	むぎ 麦ごはん	○		牛乳 わかめ			たまねぎ キャベツ	米 砂糖								
				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	さといも 砂糖 こんにゃく								
				クリームベンヌ	ベーコン	牛乳	にんじん バセリ	たまねぎ マッシュルーム	ベンヌ								
28	水	アップルパン	○	イタリアンサラダ	牛乳			りんご	パン 砂糖		580 22.6	716 27.3	さかな				
				オムレツ	たまご				砂糖	油							
				とうかう 豆乳スープ	鶏肉	豆乳	にんじん チングンサイ	たまねぎ どうもろこし	じゃがいも								
29	木	チキンライス															