



令和6年 1月給食献立予定表

大田学校給食共同調理場

日	曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal)		
			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		
<p>3学期が始まりました。「早寝・早起き・朝ごはん」に気をつけましょう。</p>											
9	火	米粉パン いちご&マーガリン	○	県産牛乳			県産コッパン イチゴジャム	マーガリン	652 22.4 2.8	809 27.3 3.6	
		ビーフシチュー		秋吉台高原牛	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ カリフラワー	じゃがいも	ビーフシチュー ウ サラダ油			
		チーズサラダ			チーズ わかめ	にんじん	キャベツ	ドレッシング			
10	水	麦ごはん みかん	○	県産牛乳			県産みかん	市内産米 市内産押し麦	611 23.6 2.1	794 28.9 2.6	
		アジカツ ごまあえ		アジカツ	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま 揚げ油			
		なめこのみそ汁		県産豆腐 県産みそ	わかめ	にんじん	白菜 大根 なめこ				
11	木	アップル蒸しパン	○	県産牛乳			アップルジュース	蒸しパンミックス ドライアップル	632 21.3 2.0	807 26.8 2.8	
		スパゲティナポリタン		ワインナー 秋吉台高原牛	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ しめじ	スパゲティ	オリーブオイル			
		ビーンズサラダ		大豆 白花豆 ツナ水煮	わかめ	にんじん	キャベツ	ドレッシング			
12	金	枝豆わかめごはん	○	県産牛乳 わかめ		枝豆		市内産米 市内産押し麦	610 25.6 2.4	788 32.1 3.3	
		イワシの梅煮 ソテー		ベーコン	イワシ	にんじん	梅干し 切り干し大根 キャベツ	砂糖			油
		豆乳キムチ汁		県産豆腐 県産豆乳 県産みそ		にんじん ねぎ	白菜 美東ごぼう 大根 キムチ	こんにゃく			
<p>地場産給食 週間 1日目 「山口県の産産物を知ろう」</p>											
15	月	麦ごはん みかん	○	県産牛乳			県産みかん	市内産米 市内産押し麦	644 20.9 2.0	839 25.7 2.6	
		肉大根		秋吉台高原牛	にんじん	大根	こんにゃく 砂糖	サラダ油			
		さつまいものみそ汁		県産豆腐 県産みそ	わかめ	にんじん ねぎ	白菜	さつまいも			
<p>地場産給食 週間 2日目 「美祿市統一献立」「美祿市の小麦を知ろう」</p>											
16	火	コロッケサンドパン (県産コッパン・ポークコロッケ ・ゆで野菜)	○	県産ポークコロッケ	県産牛乳	ほうれん草	キャベツ	県産コッパン	揚げ油	652 24.0 1.7	799 29.0 2.4
		根菜と麦のミネストローネ		県産とり肉 県産大豆		にんじん トマト	大根 美東ごぼう パセリ	里いも 市内産麦	オリーブオイル		
		きららヨーグルト			県産ヨーグルト						
<p>地場産給食 週間 3日目 「美東ごぼうを知ろう」</p>											
17	水	美東ごぼう寿司 鶏肉のからあげ	○	県産あなご 県産とり肉	県産牛乳 県産のり	にんじん	美東ごぼう	市内産米 すし酢 市内産麦粉	揚げ油	633 27.7 2.0	813 35.5 2.5
		しらすあえ			県産しらす	ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖			
		とうふ汁		県産豆腐	わかめ	にんじん	美東町産白菜 美東町産大根 美東町産生しいたけ				
<p>地場産給食 週間 4日目 「県産小麦を知ろう」</p>											
18	木	麦ごはん のりの佃煮	○	県産牛乳 県産のりの佃煮				市内産米 市内産押し麦	599 26.6 2.6	775 33.4 3.1	
		ちゃんこうどん		県産とり肉	わかめ	にんじん ねぎ	白菜 干しいたけ 大根	市内産さといも 県産うどん			
		ひじきの煮物 りんごゼリー		県産豚肉	ひじき	にんじん 県産インゲン	県産りんごゼリー	こんにゃく 砂糖			サラダ油
<p>地場産給食 週間 5日目 「山口県の水産物を知ろう」</p>											
19	金	麦ごはん 磯香あえ	○	県産牛乳 焼きのり		ほうれん草 にんじん	キャベツ	市内産米 砂糖 市内産押し麦	570 26.4 1.5	736 33.9 1.8	
		とり肉の塩こうじ焼き		県産とり肉				塩こうじ			油
		あんこうなべ		県産あんこう 県産豆腐		ねぎ	市内産白菜 市内産大根 美東ごぼう 生しいたけ				

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	
			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
22	月	 全国学校給食 週間 1日目 「明治時代：給食が始まった頃の献立」 給食は明治22年、山形県 鶴岡町（今の鶴岡市）の小学校で始まりました。当時の献立を再現しています。	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	554 28.1 2.5	713 36.4 3.4
23	火	全国学校給食 週間 2日目 「昭和25年頃：戦後、給食が再開された頃の献立」 昭和20年に戦争が終わり、世界から送られてきた救援物資により、学校給食が再開されました。 	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	654 33.5 2.5	833 42.1 3.3
24	水	 全国学校給食 週間 3日目 「昭和53年頃：米飯 給食が始まった頃の献立」 毎日パンばかりの給食でしたが、月に1回の米飯給食が始まりました。当時はα化米を使っていました。	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	645 22.1 2.1	824 27.0 2.6
25	木	全国学校給食 週間 4日目 「平成時代：さまざまな献立が登場！！」 和洋中さまざまな献立が登場する時代になり、地域の特色を活かした学校給食になりました。 	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	603 20.6 2.1	805 26.6 2.6
26	金	 全国学校給食 週間 5日目 「平成・令和時代：食育のための学校給食に」 平成21年 学校給食 法が改正・施行され、学校給食は食育の推進のため実施されるようになりました。 この法律には、地産地消の推進や、郷土料理をとりいれるなど7つの目標があります。	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	612 29.5 1.7	810 41.1 2.5
29	月	全国学校給食 週間 6日目 「令和時代：食育のための学校給食に」 令和元年 学校給食 法が改正・施行され、学校給食は食育の推進のため実施されるようになりました。	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	574 28.0 2.5	747 36.5 3.1
30	火	全国学校給食 週間 7日目 「令和時代：食育のための学校給食に」 令和2年 学校給食 法が改正・施行され、学校給食は食育の推進のため実施されるようになりました。	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	615 31.3 3.6	758 37.4 4.8
31	水	全国学校給食 週間 8日目 「令和時代：食育のための学校給食に」 令和3年 学校給食 法が改正・施行され、学校給食は食育の推進のため実施されるようになりました。	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	614 27.4 1.8	784 33.7 2.3

* 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。

