



# 令和8年1月 学校給食献立表

周南市立新南陽学校給食センター

日 (曜)	献立名	主 材 料			栄養価		家庭でとり たい食品
		赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子をととのえる	黄 主にエネルギーになる	小 たんぱく質 たんぱく質	中 たんぱく質 たんぱく質	
8 木	ハンバーグのケチャップソースがけ ゆで野菜 麦入りコンソメスープ (中学)スライスチーズ	とりにく・ぶたにく とりにく(中学)チーズ	にんじん・キャベツ・たまねぎ にんじん・たまねぎ・しめじ	パン(こむぎこ・こめこ)・さとう でんぷん・じゃがいも・あぶら	629	830	かいそう
9 金	ぶりの照焼き 紅白なます 《正月献立》 白玉雑煮	ぶりにらすぼし とりにく・あぶらあげ・かまぼこ	にんじん・だいこん・れんこん・しょうが にんじん・ねぎ・はくさい・えのきたけ・ほししいたけ	こめ・むぎ・さとう・でんぷん しらたまだんご	689	810	くだもの
13 火	じゃがいもトマト煮込み ごぼうのマヨサラダ ヨーグルト	ミートボール・しろいんげんまめ とりにく・かまぼこ・あぶらあげ しろいんげんまめ	にんじん・トマト・たまねぎ・キャベツ・しめじ にんにく・しょうが	パン(こむぎこ・こめこ)・じゃがいも さとう・あぶら・でんぷん	700	836	ござかな
14 水	カレーうどん ひじきとハムの和え物 お魚ふりかけ	とりにく・かまぼこ・あぶらあげ しろいんげんまめ	にんじん・ほうれんそう・しろねぎ・たまねぎ チキンハム・ひじき・いわし かつお・のり	こめ・むぎ・さとう・うどん さとう・あぶら・ごま・でんぷん じゃがいも	597	736	きのこ
15 木	ブロッコリーとコーンのサラダ オニオンスープ チーズ	きなこと・さかなソーセージ チキンハム・とりにく・チーズ	ブロッコリー・キャベツ・とうもろこし・にんじん にんじん・パセリ・たまねぎ・しめじ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら さとう でんぷん	590	754	いも
16 金	さばのみぞれ煮 切干大根の甘酢和え なめこのみそ汁 (中学)うまかつてん	さば・チキンハム みそ・とうふ・あぶらあげ (中学)うまかつてん	にんじん・だいこん・きりほしだいこん ねぎ・にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・なめこ	こめ・むぎ・さとう・ごまあぶら・ごま でんぷん	613	763	種実 (ごま、アーモンドなど)
1月19日から23日は『地場産給食週間』です！							
19 月	納豆 はなっこりののり和え あじ団子汁 みかん	納豆・しらすぼし・のり とりにく・かんてん	にんじん・はなっこり・だいこん・もやし たまねぎ にんじん・ねぎ・たまねぎ・えのきたけ・しょうが みかん	こめ・むぎ・さとう でんぷん	603	717	いも
20 火	県産ハムカツ コールスローサラダ トマトスープ (中学)小野菜ムース	ぶたにく・かいそう・だいず ぶたにく・だいず	にんじん・きゅうり・キャベツ パセリ・にんじん・トマト・しめじ・セロリ たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら さとう・でんぷん・パン じゃがいも・オリーブあぶら (中学)おのちゃんス	648	829	ござかな
21 水	大平 《山口県の郷土料理》 ゆずぎち和え 山口県産のり佃煮	ゆずぎち・とりにく・こおりとうふ のり・かつくだに	にんじん・さいいんげん・ごぼう・れんこん ほししいたけ にんじん・ゆずぎち・はくさい・もやし	こめ・むぎ・こんにやく・さとう さいいも・あぶら さとう	604	733	緑黄色 野菜
22 木	県産ウインナー カレーソテー ミートボールシチュー 県産りんごジャム	とりにく ぶたにく・しろいんげんまめ だいず・きゅうりにゅう	さいいんげん・キャベツ・たまねぎ パセリ・にんじん・しめじ・はくさい・たまねぎ しょうが・にんにく	パン(こむぎこ・こめこ)・あぶら でんぷん パン(こむぎこ・こめこ)・さとう・あぶら さつまいも・りんごジャム	730	868	さかな
23 金	県産アジ餃子(小学2画・中学3画) もやしのナムル 豆腐の中華スープ (中学)黒糖大豆	あじ・すけとうら・だいず・みそ ぶたにく・とうふ(中学)だいず	ほうれんそう・にんじん・だいこん・もやし・キャベツ たまねぎ・にら・しょうが にんじん・えのきたけ・はくさい・たまねぎ・たけのこ ほししいたけ	こめ・むぎ・あぶら・さとう・パン ごまあぶら・こむぎこ・でんぷん	600	780	かいそう
毎年1月24日から30日は『全国学校給食週間』です							
26 月	鮭の塩焼き ほうれん草のごま和え 栄養みそ汁 おむすびのり	さけ みそ・なまあげ・のり	ほうれんそう・にんじん・キャベツ・もやし にんじん・だいこん・はくさい・しろねぎ	こめ・むぎ・さとう・ごま さつまいも	627	763	くだもの
27 火	ツナときやべつツのスパゲティ 海藻サラダ チョコクリーム	まぐろあぶらづけ とりにく・かいそう・かんてん	まぐろ・にんじん・にんにく・しめじ・キャベツ たまねぎ にんじん・とうもろこし・もやし・はくさい・たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ) スパゲティ・オリーブあぶら さとう・ごま・あぶら・チョコクリーム	641	808	豆・ 豆製品
28 水	オムレツのトマトソースがけ 根菜カレー ミルクプリン	たまご とりにく・しろいんげんまめ	たまねぎ・にんにく・しょうが・トマト にんじん・トマト・たまねぎ・だいこん・ごぼう にんにく・しょうが・りんご・れんこん	こめ・むぎ・さとう・でんぷん・あぶら あぶら・ミルクプリン	690	835	いも
29 木	ブーティン 《カナダの料理》 サーモンスープ メーブル&マーガリン	だいず・ぶたにく・こなチーズ さけ	たまねぎ にんじん・さいいんげん・しめじ・キャベツ たまねぎ	パン(こむぎこ・こめこ)・でんぷん じゃがいも・あぶら・さとう メーブル&マーガリン	712	854	やさしい
30 金	豚玉丼の具 鶏ごぼう汁 はちみつレモン豆乳パンナコッタ	ぶたにく・たまご とりにく・とうふ	にんじん・ねぎ・たまねぎ・たけのこ きりほしだいこん・ほししいたけ にんじん・たまねぎ・しろねぎ・ごぼう	こめ・むぎ・でんぷん・さとう こんにやく・とうりにゅう・パンナコッタ	644	779	種実 (ごま、アーモンドなど)

## 1月24日から30日は 全国学校給食週間

日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市ではじまり、全国に広がっていきましました。戦争の影響により一時は中断しますが、世界からの温かい支援で再開された給食を記念して、12月24日を「学校給食記念日」としました。しかし、12月24日が多くの地域で冬休み期間に当たるために、学校給食記念日の1か月後の1月24日から30日までの1週間を「全国学校給食週間」としました。

今年の給食週間のテーマは「給食献立の歴史」です。学校給食は100年以上の歴史があります。時代の移り変わりによって、給食の役割や献立はどのように変わってきたのでしょうか？

**明治** 空襲を恐れた給食  
山形県のお寺で、おにぎりと鮭の塩焼き、漬物の献立が始まる

**大正** 栄養を考えた給食  
二つの料理にいろいろな食材を使い、栄養バランスをよくする献立

**昭和** 戦後給食が再開  
第二次世界大戦後、脱脂粉乳の給食から再開。  
パン給食の開始、牛乳への移行、ごはん給食の復活、  
福袋なおかずの登場と変化に富んだ時代

**平成** バリエーション豊かな献立  
お・絆・甲のほかに世界の料理が登場  
ごはん給食が増える(週2回→週4回 等)

**令和** 生きた教材として楽しく学ぶ給食  
和食献立の活用、児童が考えたメニュー

物価高騰による食材費への影響を緩和するため、国の「物価高騰対応地方創生臨時交付金」を活用し、保護者負担は据え置いたままで、1食あたり小学校300円、中学校350円で学校給食を提供しています。

## ~ 1月21日は、山口県の郷土料理が出ます ~

### 岩国の郷土料理である大平

大平は、岩国れんこんや鰯、里芋などの具がたくさん入った汁気の多い煮物です。直径50cmほどの大きな平たいお椀に20~30人分を入れ、取り分けながら食べていくのが昔からの習いで、「大きな平椀に入れることから」「大平」と呼ばれるようになったといわれています。

祝い事には欠かせない料理で、特に正月には「岩国寿司」や「はすの三種漬け」と一緒に作って食べられることが多いそうです。一度にたくさん作るのは仕事であるため、主に男性が作っていたといわれています。



## 世界の料理 = カナダ =

ブーティンとは、肉汁から作ったグレイビーソースとチーズをフライドポテトにかけたカナダ生まれのファストフードです。給食では、肉汁の代わりにミンチ肉を使い、粉チーズと混ぜてソースを作り、フライドポテトにかけます。他にも、カナダの水産業の中心であるサーモンを使って、スープを作ります。また、カナダではメーブルの木の樹液から作られるメーブルシロップが有名で、世界に流通しているメーブルシロップのほとんどはカナダで作られています。メーブルの葉は、国旗にも描かれるなど国のシンボルにもなっています。カナダの料理は1月29日の給食に登場します。楽しみにしていてください。

- ◎学校給食費(1月)の納付期限は2月2日(月)です。
- 口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。
- ◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立表や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
- ◎魚を食べる時には、骨に気を付けて食べましょう。
- ◎「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。