

18月 こんだて表

令和7年度1月
号

長門市学校給食センター

新しい年が始まりました。今年も安心・安全でおいしい給食をお届けできるよう、職員一同頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

★マークは中学校3年生のリクエストから取り入れた献立です。

		こんだて	食品 栄養	主 材 料			給食一口メモ
				主 体をつくる もとなる	主 体の調子を整える もとなる	主 体エネルギーの もとなる	【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
8	木		おぎ 麦ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ おぎ 米・麦	3学期の給食がスタートしました！給食センターでは、3学期も県産・市内産・旬の食材をとり入れながら、みなさんの元気のもとになる給食を届けていきたいと思っています。 【610kcal、22.6g、2.2g】
			ポークカレー★	ぶたにく 豚肉	たまねぎ・人参・グリーンピース にんにく・しょうが	じゃがいも・あぶら 油・砂糖	
			ささみサラダ	ささみ みず 水(煮)	キャベツ・ブロッコリー・人参	あぶらさとう 油・砂糖	
9	金		ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	★正月料理★ おせち料理とは、季節の変わり目の節目に神様にお供えた食べ物のごとでした。やがて、節目の中で最も重要な正月の料理のことをおせち料理と呼ぶようになります。 【631kcal、27.8g、1.6g】
			しらたまごに 白玉雑煮	とりにく 鶏肉	はくさい ほう 白菜・干しいたけ・小松菜・人参	しらたま 白玉もち	
			ぶりの照り焼き	ぶり	しょうが		
			こうはく 紅白なます	しらす干し	だいこん 人参 大根・人参	さとう 砂糖	
13	火		アップルパン/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		アップルパン	★マカロニ★ マカロニは、イタリア料理に使われるパスタの1つです。小麦粉に水を加えて練って生地を作り、いろんな形にして乾燥させて作ります。 【593kcal、24.2g、2.2g】
			A B C スープ★	ベーコン	たまねぎ 人参 玉ねぎ・人参・しめじ・パセリ	マカロニ・あぶら 油	
			ささみフライ	ささみフライ		あぶら 油	
			コールスローサラダ		キャベツ・人参・とうもろこし	あぶらさとう 油・砂糖	
14	水		わかめごはん★/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳・わかめごはんの素		こめ 米	★いちご★ 今日のいちごは、長門市で栽培されたもので、品種は「かおり」です。長門市のいちごは、主に12月中旬から4月にかけて出荷されます。 【603kcal、27.4g、2.4g】
			こうや豆腐 高野豆腐の卵とじ	こあ とうふ 凍り豆腐 ぶたにく たまご 豚肉・卵	たまねぎ 人参 玉ねぎ・人参・きぬさや	あぶらさとう 油・砂糖	
			ごま酢和え		ほうれんそう・キャベツ・人参	さとう 砂糖・ごま	
			市内産いちご		いちご		
15	木		ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	～みぞれ汁～ みぞれ汁は大根おろしが入った汁物です。大根おろしの透き通った見た目が、雪と雨が混ざって降るみぞれに似ていることから、大根おろしを使った料理に「みぞれ」という名前が付けられています。 【579kcal、23.6g、1.8g】
			みぞれ汁	とりにく 鶏肉	人参 ねぎ ほう 人参・ねぎ・ごぼう・しょうが 大根・干しいたけ	さといも いた 里芋・糸こんにゃく・片栗粉	
			いわしの梅煮	いわしの梅煮			
			わかめの酢の物	わかめ	もやし・きゅうり・人参	さとう 砂糖	
16	金		ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	★人参★ 人参のオレンジ色は、β(ベータ)カロテンという栄養素の色です。βカロテンは体の中でビタミンAに変わり、目を良くしたり、お肌をすべすべにしたりする働きがあります。 【627kcal、21.8g、2.1g】
			中華スープ	とうふ 焼き 豆腐・焼き豚	たまねぎ 人参 玉ねぎ・人参・チンゲンサイ	ごま油・あぶら 油	
			あげ揚げシュウマイ	シュウマイ		あぶら 油	
			糸寒天のサラダ	まぐろ (水煮)・糸寒天	人参 人参 人参 人参・キャベツ・ほうれんそう	さとう 人参 砂糖・油	
19 地場産 週間	月		ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	★地場産給食週間★ 今週は、3学期の地場産給食週間です。長門市や山口県で作られた食材がたくさん登場します。地域の食材について知り、味わいましょう。 【593kcal、22.7g、1.7g】
			ぶたじゃが	ぶたにく 豚肉	たまねぎ 人参 玉ねぎ・人参	じゃがいも・あぶら 油	
			しらす和え	しらす干し	だいこん 人参 大根・きゅうり・人参	さとう いた 砂糖・糸こんにゃく	
20 地場産 週間	火		コッペパン/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		コッペパン	★さつまいも★ さつまいもは江戸時代に中国から伝わり、鹿児島・薩摩藩から全国に広がっていきました。掘りたてより、少しおいた方が甘くなります。 【632kcal、23.9g、2.3g】
			山口野菜のシチュー★	とりにく ぎゅうにゅう 鶏肉・牛乳	はくさい だいこん 白菜・大根・ほうれんそう・人参	さつまいも・あぶら 油	
			ハムサラダ★	チキンハム	キャベツ・きゅうり・人参	あぶらさとう 油・砂糖	
21 地場産 週間	水		ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	★ながと食の日★ 長門市産の食材をたくさん使用した献立です。あじは仙崎、白菜は日置、キャベツ・ねぎは三隅、人参は俄山でとれたものです。味わっていただきましょう。 【571kcal、24.5g、2.0g】
			豆乳汁	とうふ とう乳 豆腐・豆乳・みそ	はくさい 人参 白菜・人参・もやし・ねぎ	かたくりこ 片栗粉・油	
			あじの唐揚げ	あじ	キャベツ・ほうれんそう・人参	さとう 砂糖	

		食品 栄養	主 な 材 料			給食一口メモ
			主に体をつくる もとなる	主に体の調子を整える もとなる	主にエネルギーの もとなる	【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】
22 地場産 週間	木	しょうがはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	～小野茶ふりかけ～ 「小野茶ふりかけ」は、宇部市の 小野地区で収穫された小野茶の茶 葉を使用したふりかけのこと です。ごはんにかけて小野茶の風味 を感じながら食べましょう。 【596kcal、21.8g、2.0g】
		かしわうどん★	とりにく 鶏肉	たまご・人参・ねぎ	うどん・砂糖	
		はなっこりのマヨネーズ和え	チキンハム	はなっこり・人参・キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	
		おのちや 小野茶ふりかけ				
23 地場産 週間	金	ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	＊お米＊ 22日と23日は長門市で無農薬で育 てられたお米を使用しています。 「ひとめぼれ」という品種で、農 薬を使わず、手間ひまかけて作ら れたお米です。 【670kcal、23.2g、1.4g】
		豆腐汁	とうふ 豆腐	だいこん・人参・しいたけ・ねぎ		
		チキンチキンれんこん	とりにく 鶏肉	れんこん	かたくりこ 片栗粉・油・砂糖	
		みかん		みかん		
26 学校給食 週間	月	むぎ 麦ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ・むぎ 米・麦	☆学校給食週間☆ ～給食のはじまりの日献立～ 明治22年に始まった、最初の給食 は、「おにぎり、焼き魚、漬け 物」だったそうです。 【533kcal、24.9g、2.4g】
		ふゆやさい 冬野菜のみそ汁	とうふ 豆腐・みそ	はくさい・だいこん・人参・ねぎ	さつまいも	
		さけ 鮭の塩焼き	さけ 鮭			
		たくあん和え		こまつな・キャベツ・人参・たくあん	ごま	
27 学校給食 週間	火	コッペパン/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		コッペパン	☆学校給食週間☆ ～リクエスト給食紹介～ 中学3年生にもう一度食べたい給 食をリクエストしてもらいまし た。人気が高かったメニューを 1月、2月に提供します。 【682kcal、26.5g、2.3g】
		ミートスパゲッティ★	ぶたにく・ぎゅうにゅう 豚肉・牛肉	たまご・人参・トマト マッシュルーム・にんにく	スパゲッティ・油	
		かいそう 海藻サラダ★	ささみ（水煮）・かいそう ささみ（水煮）・海藻	キャベツ・大根	さとう 砂糖・油	
		マーシャルビーンズ★			マーシャルビーンズ	
28 学校給食 週間	水	ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	☆学校給食週間☆ ～山口県郷土料理けんちょう～ けんちょうは、山口県の郷土料理 で、大根や豆腐、人参などを炒 め、煮込んだものです。 【577kcal、24.0g、1.7g】
		けんちょう	とうふ・とりにく・あぶら 豆腐・鶏肉・油揚げ	だいこん・ほ 大根・干しいたけ・人参	さとう 砂糖・油	
		ごもくあつやきたまご 五目厚焼玉子	ごもくあつやきたまご 五目厚焼玉子		こんにやく・里芋	
		しおこんぶ 塩昆布和え	しおこんぶ 塩昆布	キャベツ・きゅうり		
29 学校給食 週間	木	ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	☆学校給食週間☆ 【長州ながと和牛の特別給食】 長州ながと和牛は、長門地域で 育った黒毛和牛です。流通する量 が大変少ない貴重な牛肉を今日は すき焼きにしました。 【635kcal、25.0g、1.9g】
		ちゅうしやう 長州ながと和牛のすき焼き	ぎゅうにくなまあ 牛肉・生揚げ	たまご・ごぼう・人参・ねぎ・白菜	いと 糸こんにやく・油・砂糖	
		ごま和え		人参・キャベツ・ほうれんそう	ごま・砂糖	
		おのちや 小野茶プリン★			小のちや 小野茶プリン	
30 学校給食 週間	金	ごはん/牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	☆学校給食週間☆ ＊豆腐＊ 豆腐は大豆からできる食べ物で す。体を作るもとなるたんぱく 質や、骨や歯の材料になるカルシ ウムが多く含まれています。 【621kcal、23.9g、2.2g】
		わかめスープ	とうふ 豆腐・わかめ	人参・こまつな・はくさい 人参・小松菜・白菜	あぶら 油・ごま油・砂糖	
		ヤンニョムチキン★	とりにく 鶏肉	にんにく	かたくりこ 片栗粉・ごま	
		もやしのナムル	まぐろ（水煮）	人参・もやし・キャベツ	さとう 砂糖・ごま油	

あけましておめでとうございます



今年（とし）はうま年（うまねん）！



うま年（とし）は「行動（こうどう）」の年（とし）！いろいろなことにチャレンジし、元氣（げんき）に駆け抜けていきましょう！



うまのように野菜（やさい）を
たっぷり食べよう！



箸（はし）をうま（うま）く使いこなして
きれいに食べよう！



よく味わってうま（うま）味（あじ）
を感じよう！

