



こんだて表

令和7年度1月

号

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

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ひいたします。

★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。

| | | 食品栄養 | おも主な材料 | | | | 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塞性相当量 (g)】 |
|-----------------|---|-----------------------|--------------------------|---|-----------------------|--|--|
| | | | おもからだ主に体をつくる もとになる | おもからだの調子を整える もとになる | おも主にエネルギーの もとになる | | |
| 8 | 木 | こんだて むぎ 麦ごはん/牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | こめ 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います。 【610kcal、22.6g、2.2g】 |
| | | ポークカレー★ | ぶたにく 豚肉 | たま 玉ねぎ・人参・グリンピース にんにく・しょうが | | あぶら じゃがいも・油 | ★正月料理★ おせち料理とは、季節の変わり目の節句に神様にお供えした食べ物のことでした。やがて、節句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した。 【631kcal、27.8g、1.6g】 |
| | | ささみサラダ | ささみ(みずし) (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 | |
| | | しらたまぞうに 白玉雑煮 | どりにく 鶏肉 | はくさい 白菜・ほししいたけ・小松菜・人参 | こまつな こんにゃく・人参 | しらたま 白玉もち | |
| | | ぶりの照り焼き | ぶり | しょうが | | | |
| 13 | 火 | 紅白なます | しらす干し | だいこん 大根・人参 | | さとう 砂糖 | |
| | | 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一つです。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★ | ペーコン | たま 玉ねぎ・人参・しめじ・パセリ | | マカロニ・油 | |
| | | ささみフライ | ささみフライ | | | あぶら 油 | |
| 14 | 水 | 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 | |
| | | 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 | |
| | | こうやどうぶ 高野豆腐の卵とじ | 凍り豆腐 ぶたにく・たまご 豚肉・卵 | たま 玉ねぎ・人参・きぬさや | | あぶらさとう 油・砂糖 | *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「かおりの」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】 |
| | | ごま酢和え | | ほうれんそう・キャベツ・人参 | にんじん トマト | さとう 砂糖・ごま | |
| 15 | 木 | 市内産いちご | | いちご | | | |
| | | ごはん/牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | こめ 米 | |
| | | みぞれ汁 | どりにく 鶏肉 | にんじん 人参・ねぎ・ごぼう・しょうが だいこん 大根・ほししいたけ | さといも 里芋・糸こんにゃく・片栗粉 | | ~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】 |
| | | いわしの梅煮 | いわしの梅煮 | | | | |
| 16 | 金 | わかめの酢の物 | わかめ | もやし・きゅうり・人参 | にんじん トマト | さとう 砂糖 | |
| | | ごはん/牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | こめ 米 | |
| | | 中華スープ | とうふ・やぶた 豆腐・焼き豚 | たま 玉ねぎ・人参・チンゲンサイ | | あぶらあぶら ごま油・油 | *人参* |
| | | 揚げシュウマイ | シュウマイ | | | あぶら 油 | 人参のオレンジ色は、β(ペータ)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】 |
| 19 地場産 週間 | 月 | 糸寒天のサラダ | まぐろ(みずし) (水煮)・糸寒天 | にんじん 人参・キャベツ・ほうれんそう | | さとう 砂糖・油 | |
| | | ごはん/牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | こめ 米 | |
| | | 豚じゃが | ぶたにく 豚肉 | たま 玉ねぎ・人参 | にんじん トマト | あぶら じゃがいも・油 さとう 砂糖・いと 糸こんにゃく | ★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】 |
| | | しらす和え | しらす干し | だいこん 大根・きゅうり・人参 | にんじん トマト | さとう 砂糖 | |
| 20 地場産 週間 | 火 | 県産りんごゼリー | | | | りんごゼリー りんご | |
| | | コッペパン/牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | コッペパン 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、鹿児島の薩摩藩から全国に広がってきました。掘り立てより、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★ | どりにく 鶏肉・牛乳 | はくさい 白菜・だいこん 白菜・大根・ほうれんそう・人参 | にんじん トマト | さつまいも・油 あぶらさとう 油・砂糖 | |
| | | ハムサラダ★ | チキンハム | キャベツ・きゅうり・人参 | にんじん トマト | あぶらさとう 油・砂糖 | |
| 21 地場産 週間 | 水 | 県産ぽんかんジャム | | | | ぽんかんジャム ぽんかん | |
| | | ごはん/牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | | | こめ 米 | |
| | | 豆乳汁 | とうふ 豆腐・豆乳・みそ | はくさい 白菜・人参・もやし・ねぎ | にんじん トマト | | |
| | | あじの唐揚げ | あじ 魚 | | | かたくりこ 片栗粉・油 | *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、人参は猿島でとれたものです。味わっていただきましょう。 【571kcal、24.5g、2.0g】 |
| | | おひたし | | キャベツ・ほうれんそう・人参 | にんじん トマト | さとう 砂糖 | |

| | 食品 栄養 | おもな材料 | | | きゅうしょくひとち 給食一口メモ 【エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)】 |
|------------------|----------|--|---|---|---|
| | | おもに主に体をつくる もとになる | おもに主に体の調子を整える もとになる | おもにエネルギーの もとになる | |
| 22 地場産 週間 | 木 | しょう 小ごはん/牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | | こめ 米 |
| | | かしわうどん★ とりにく 鶏肉 | たま 玉ねぎ・人参・ねぎ にんじん 人参・ねぎ | うどん・さとう うどん・砂糖 | ～小野茶ふりかけ～ 「小野茶ふりかけ」は、宇都市の 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】 |
| | | はなっこりーのマヨネーズ和え チキンハム | はなっこりー・人参・キャベツ にんじん 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 | ぎゅうにゅう 牛乳 | | ＊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】 |
| | | とうふじる 豆腐汁 どうふ 豆腐 | だいこん 大根・人参・しいたけ・ねぎ にんじん 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 あぶらさとう 片栗粉・油・砂糖 | |
| | | みかん | みかん  | | |
| 26 学校給食 週間 | 月 | むぎ むぎごはん/牛乳 ぎゅうにゅう 牛乳 | ぎゅうにゅう 牛乳 | | ☆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、焼魚、漬け物」だったそうです。 【533kcal、24.9g、2.4g】 |
| | | ふゅやさい 冬野菜のみそ汁 しる 豆腐・みそ | どうふ 豆腐・みそ | はくさい 白菜・大根・人参・ねぎ にんじん 白菜・大根・人参・ねぎ | さつまいも |
| | | さけ 鮭の塩焼き さけ | さけ 鮭 | | |
| | | たくあん和え | | こまつな 小松菜・キャベツ・人参・たくあん にんじん 小松菜・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 | ぎゅうにゅう 牛乳 | | ☆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・ぎゅうにく 豚肉・牛肉 | たま 玉ねぎ・人参・トマト にんじん トマト | マッシュルーム・にんにく にんにく | スパゲッティ・油 あぶら 油 |
| | | かいそう 海藻サラダ★ ささみ(水煮)・海藻 | ささみ ささみ(水煮) | かいそう キャベツ・大根 だいこん キャベツ・大根 | さとう 砂糖・油 あぶら 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 | ぎゅうにゅう 牛乳 | | ☆学校給食週間☆ ～山口県郷土料理けんちよう～ けんちようは、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・あぶらあ 豆腐・鶏肉・油揚げ | だいこん・ほ 大根・干しこいいたけ・人参 にんじん 大根・干しこいいたけ・人参 | さとう 砂糖・油 あぶら 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 | | |
| | | しおこんぶあ 塩昆布和え | しおこんぶ 塩昆布 | キャベツ・きゅうり 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 | ぎゅうにゅう 牛乳 | | ☆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】 |
| | | ちよしうし 長州ながと和牛のすき焼き わぎゅう 牛肉・生揚げ  | たま 玉ねぎ・ごぼう・人参・ねぎ・白菜 にんじん 玉ねぎ・ごぼう・人参・ねぎ・白菜 | | |
| | | ごまあん ごまあん | | にんじん 人参・キャベツ・ほうれんそう にんじん 人参・キャベツ・ほうれんそう | ごま さとう 砂糖 |
| | | おのちや 小野茶プリン★ | | | おのちや 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 | ぎゅうにゅう 牛乳 | | ☆学校給食週間☆ ＊豆腐＊ 豆腐は大豆からできる食べ物で す。体を作るもとになるたんぱく 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 わかめ | にんじん 人参・小松菜・白菜 | | |
| | | ヤンニヨムチキン★ とりにく 鶏肉 | にんにく | | |
| | | もやしのナムル まぐろ(水煮) | にんじん 人参・もやし・キャベツ | | |

あけましておめでとうございます 

うま年は「行動」の年！いろいろなことにチャレンジし、元気に駆け抜けていきましょう！



今年はうま年！ 

