

2025年1月

配 食 表

防府市学校給食センター



★ご飯の量
 通常（記載なし）：220g
 〈中〉：180g
 〈小〉：140g

8日（水曜日）

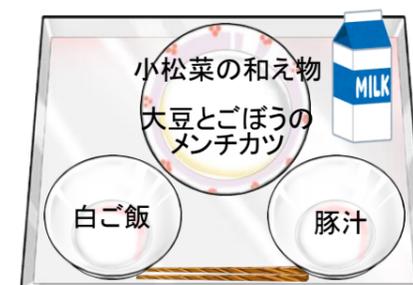


9日（木曜日）



カルシウム

10日（金曜日）



13日（月曜日）

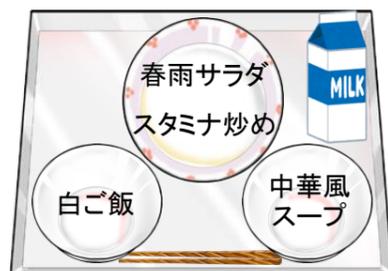
14日（火曜日）

15日（水曜日）

16日（木曜日）

17日（金曜日）佐波中リクエスト献立

成人の日



ご飯にかけて食べましょう！



食の繊維の日

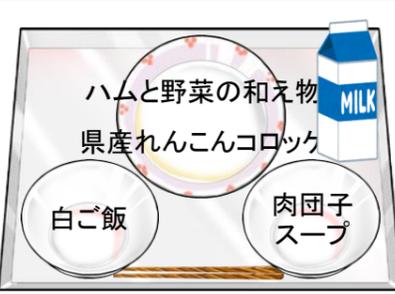
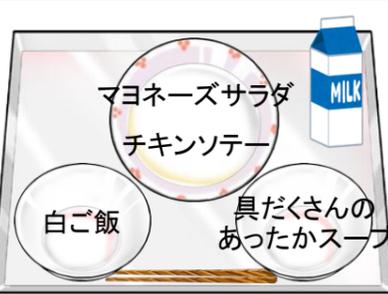
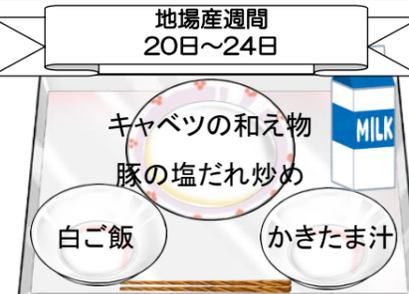
20日（月曜日）

21日（火曜日）

22日（水曜日）地場産100%献立

23日（木曜日）

24日（金曜日）山口県（岩国）の郷土料理



27日（月曜日）明治22年ごろの給食

28日（火曜日）昭和30年ごろの給食

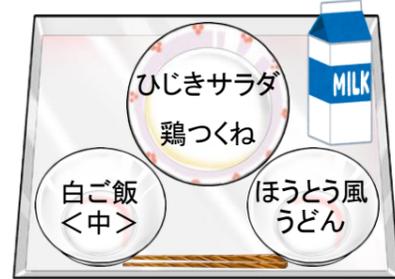
29日（水曜日）山梨県の郷土料理

30日（木曜日）韓国料理

31日（金曜日）



鉄分強化の日



ご飯にかけて食べましょう！

1月24～30日は全国学校給食週間です

全国学校給食週間は、学校給食を通して食に関する正しい知識や望ましい習慣を身につけてほしいという願いのもと制定されました。この一週間は、給食が始まった当時の献立や郷土料理などを提供します。

24日（金）山口県（岩国）の郷土料理

岩国や和木、大竹地区の郷土料理である「もぶり」を提供します。もぶりは、「混ぜる、混ぜ込む」という意味の方言です。給食では鶏肉やれんこん、にんじんなどを炒め煮して具を作る予定です。

27日（月）明治22年ごろの給食

明治22年ごろ、児童を対象におにぎり、焼き魚、漬け物が提供されたことが給食の始まりとされています。給食では、それにちなみ、鮭の塩焼きを中心とした和食を提供します。

28日（火）昭和30年ごろの給食

昭和30年ごろの日本では、捕鯨が盛んに行われており、安価で栄養価の高い鯨肉は給食でも人気の食材でした。山口県下関市でも江戸時代ごろからくじらの流通が盛んになりました。

29日（水）30日（木）現在の給食

現在は、地域でとれた食材を中心に多様な食材を使用し、バラエティ豊かな給食になるよう心掛けています。また、行事食や郷土料理、世界の料理も取り入れるようにしています。



献立表

2025年 1月

各学校によって給食実施日は異なります。行事予定表等でご確認ください。

日曜日	献立名	主な材料						エネルギー kcal		家庭で とりたい 食品	調味料・加工品等 に含まれている アレルギー食材
		主に体をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		たんぱく質g	脂質g		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量g			
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	米・パン・めん いも類・砂糖	種実類 油脂類	中学校	小学校		
8 水	白ご飯 牛乳 ハンバーグのケチャップソースかけ ハムサラダ 野菜スープ	ハンバーグ 鶏肉	牛乳	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ だいこん きゅうり たまねぎ エリンギ とうもろこし	米 砂糖 でんぷん 砂糖 じゃがいも	油	758 26.1 19.7 2.5	651 23.7 18.6 2.2	たまご	
9 木	白ご飯 牛乳 いわしのおかか煮★ 塩昆布和え 高野豆腐と野菜の煮物	いわしのおかか煮 鶏肉 高野豆腐	牛乳 塩昆布	にんじん にんじん さやいんげん	はくさい きゅうり だいこん たまねぎ ごぼう	米 砂糖 こんにやく	油	779 31.9 23.4 1.9	670 27.8 21.5 1.6	緑黄色 野菜	【いわしのおかか煮】 かつお節
10 金	白ご飯 牛乳 大豆とごぼうのメンチカツ 小松菜の和え物 豚汁	大豆とごぼうのメンチカツ 豚肉 豆腐 麦みそ	牛乳	にんじん こまつな にんじん	キャベツ たまねぎ 白ねぎ しょうが	米 砂糖 さつまいも こんにやく	油	775 27.8 20.9 2.3	663 24.6 18.9 2.0	果物	
14 火	白ご飯 牛乳 スタミナ炒め 春雨サラダ 中華風スープ	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳	にんじん いら にんじん 葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ 干しいたけ	米 砂糖 はるさめ 砂糖	ごま油 油 ごま油 油	759 29.0 21.4 2.5	636 24.6 18.6 2.0	いも類	
15 水	白ご飯 牛乳 ホキの変わりソースかけ★ フレンチサラダ チキンチャウダー★	ホキ 鶏肉	牛乳 牛乳	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい たまねぎ	米 砂糖 でんぷん 砂糖 小麦粉 マカロニ	油 バター 油	819 31.6 23.1 2.3	682 26.7 19.9 1.8	海そう類	【ホキの変わりソースかけ】 カレー粉 (みかんの皮)
16 木	豚丼 牛乳 さつまいもサラダ りんご★	豚肉 油揚げ ロースハム	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう きゅうり りんご	米 麦 しらたき 砂糖 でんぷん さつまいも	油 ノンエックマヨネーズ	814 24.9 22.6 2.1	674 20.8 19.5 1.7	たまご	
17 金	白ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう ツナサラダ★ コーンスープ 豆乳プリン	鶏肉 さくろ水餃 豚肉	牛乳	にんじん にんじん パセリ	ごぼう キャベツ きゅうり たまねぎ エリンギ とうもろこし	米 でんぷん 砂糖 砂糖 豆乳プリン	油	802 26.6 21.9 2.1	678 22.8 18.9 1.6	大豆製品	
20 月	白ご飯 牛乳 豚の塩だれ炒め キャベツの和え物★ かきたま汁★	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん にんじん こまつな	たまねぎ しょうが キャベツ もやし たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	油 油 ごま油	781 34.6 24.1 2.4	650 29.0 20.8 1.8	いも類	
21 火	白ご飯 牛乳 チキンソテー マヨネーズサラダ 具だくさんのあったかスープ	鶏肉 県産ロースハム 豚肉	牛乳	にんじん にんじん トマト パセリ	にんにく キャベツ だいこん はくさい	米 砂糖	ノンエックマヨネーズ	751 30.0 23.5 2.3	652 27.3 21.9 2.0	種実類	
22 水	白ご飯 牛乳 県産れんこんコロッケ ハムと野菜の和え物 肉団子スープ★	県産れんこんコロッケ 県産ロースハム 県産チキンボール 豚肉	牛乳	にんじん にんじん こまつな	キャベツ きゅうり はくさい もやし	米 砂糖	油 油 ごま油	798 26.3 22.7 2.7	684 23.3 20.0 2.4	魚介類	
23 木	白ご飯 牛乳 県産ギョーザ 中華風もやしの和え物★ マーボー豆腐	県産ギョーザ 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	米 砂糖 砂糖 でんぷん	ごま油 油	791 28.4 21.6 2.5	640 23.5 17.5 1.8	乳製品	
24 金	白ご飯 牛乳 県産あじさな粉揚げ★ もぶりの具 地場産野菜のすまし汁	県産あじさな粉揚げ 鶏肉 大豆 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん こまつな にんじん 葉ねぎ	れんこん 干しいたけ はくさい だいこん	米 砂糖	油 油	754 35.4 22.0 1.9	642 31.1 19.6 1.6	いも類	
27 月	白ご飯 牛乳 鮭の塩焼き★ ごま和え★ さつまいものみそ汁	鮭 鶏肉 油揚げ 麦みそ	牛乳	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ	米 砂糖 さつまいも	ごま油	751 33.8 17.7 2.1	641 30.7 16.1 1.6	淡色野菜	
28 火	白ご飯 牛乳 くじらの竜田揚げ 野菜のお浸し★ 根菜汁	くじらの竜田揚げ かつお節 鶏肉 生揚げ	牛乳	こまつな にんじん にんじん 葉ねぎ	もやし だいこん ごぼう	米 砂糖	油	757 33.6 19.3 1.9	630 28.2 17.0 1.4	きのこ類	
29 水	白ご飯<中> 牛乳 ほうとう風うどん 鶏つくね★ ひじきサラダ	鶏肉 油揚げ 白みそ 赤みそ 鶏つくね	牛乳	にんじん かぼちゃ ひじき	はくさい ごぼう 白ねぎ キャベツ とうもろこし	米 うどん 砂糖	油	771 30.0 21.4 2.0	665 26.4 19.9 1.8	種実類	【鶏つくね】 魚介エキス (えそ、 ぐち、 ちりめん)
30 木	白ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン もやしのナムル★ わかめスープ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん わかめ	にんにく もやし たまねぎ エリンギ	米 でんぷん 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま油 ごま油	826 29.4 26.5 2.2	691 25.0 22.6 1.9	小魚類	
31 金	豆トシカレー グリーンサラダ	豚肉 大豆 ロースハム	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり えだまめ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 油	811 27.2 23.5 2.2	673 23.2 20.2 2.0	魚介類	

◎ご飯の量
通常(記載なし) 220g、<中>180g、<小>140g

※食材の都合等で変更する場合があります。ご了承ください。
 ※「★」についてはアレルギー対応があります。太字はアレルギー対応食材です。
 ※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。



新しい年になりました。毎日の食生活を大切にして、健康に過ごしましょう。
今年も、安全で安心なおいしい給食を提供してまいりますので、よろしくお願いします。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です

「全国学校給食週間」は、学校給食の意義や役割について理解と関心を深める週間です。
学校給食について考え、より一層楽しくおいしく味わって食べましょう。

●明治22年



学校給食は、山形県の忠愛小学校でお弁当を持ってこられない子どもたちのために、おにぎりなどの昼食を出したのが始まりといわれています。その後このような取り組みは全国に広がっていきましたが、戦争の影響などによって中断されました。

●昭和22年



戦後、食糧難による児童の栄養状態の悪化を背景に給食の再開を求める声が高まり、昭和21年にLALA（アジア救済公認団体）などから栄養不足の子どもたちへ給食用物資寄贈を受けて、昭和22年1月から一部の学校で給食が再開されました。

●昭和25～30年頃



昭和25～30年頃、アメリカからの小麦の援助を受け、パン・ミルク・おかずがそろった「完全給食」が実施されるようになりました。ところが、援助資金の打ち切りがあり給食中止の危機を迎えました。そこで全国の保護者などを中心に継続の要望が高まり、昭和29年に「学校給食法」が制定され、給食は教育の1つになりました。

●昭和中期～後期



この頃になると、食の洋風化が進み、給食でもカレーライスやスパゲッティなどが提供されるようになりました。コッペパンが主流だったパンのバリエーションも多様化し、米飯も導入されました。鶏肉や豚肉もよく提供されるようになり、飲み物も脱脂粉乳から牛乳への切り替えが行われました。

●現在の給食



現在の給食は、栄養バランスのよい内容はもちろんのこと、給食を通して「食」に関する様々なことを知ってもらうため、行事食や郷土料理、地元の農産物を活用した献立を実施しています。

☆☆☆全国学校給食週間中の献立を紹介します☆☆☆

24日(金) 山口県(岩国)の郷土料理

岩国や和木町周辺の郷土料理である「もぶり」を提供します。もぶりの由来は、「混ぜる、混ぜ込む」という意味の広島方言です。給食では、地元で生産された鶏肉やれんこん、にんじん、干しいたけ、大豆などを炒め煮して具を作る予定です。

29日(水) 山梨県の郷土料理

「ほうとう」は、小麦粉を練り、平らに切ったほうとうめんをたっぷりの具材とともにみそ仕立ての汁で煮込んだ料理です。稲作が適さない山間で、米に代わる主食として古くから親しまれてきました。給食ではほうとうめんの代わりにうどんを使用します。

27日(月) 明治22年ごろの給食

初めて提供された給食が、おにぎり、焼き魚、漬け物だったことにちなみ、給食では鮭の塩焼きを中心とした和食を提供します。

30日(木) 韓国料理



「ヤンニョムチキン」は、甘辛いソースを揚げた鶏肉にかけた料理です。韓国でフライドチキン店を営んでいた店主が考案したとされています。給食では、にんにくやコチュジャン、ごま油などで手作りソースを作ります。

28日(火) 昭和30年ごろの給食

この頃、給食で人気だった鯨の竜田揚げを提供します。当時の日本は捕鯨が盛んに行われており、安価で栄養価の高い鯨肉は食卓のみならず、給食でも人気の食材でした。



感謝の気持ちをもって
いただきます。

地場産週間 (20～24日)

この週は、地元でとれた新鮮・安全・おいしい食材をたくさん使用する予定です。また、地場産週間中である22日には地場産100%献立を提供します。

◆地場産100%献立◆

- 1月22日(水)
- * 白ご飯
 - * 県産れんこんコロッケ
 - * ハムと野菜の和え物
 - * 肉団子スープ
 - * 牛乳

このコロッケには岩国市産のれんこんが使われています。岩国市のれんこんは、穴が9つあるのが特徴で、岩国藩主の吉川氏の家紋に似ていたことから喜ばれたという逸話があります。



ハムと野菜の和え物、肉団子スープには、防府市産のにんじんを使用します。11～3月に旬を迎える冬にんじんは加熱すると甘みが強くなるのが特徴です。

