



令和2年 1月分 由宇中学校 給食献立表



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	ご飯	○	ハヤシライス フルーツゼリー	牛肉 レンズ豆 白花生 牛乳	米 強化米 油 じゃがいも ゼリー	玉葱 にんにく にんにく アスパラガス ビーマン しめ じ みかん バイン 黄桃	827 kcal 21.1 g 17.6 g 2.4 g
9 木	コッペパン	○	Cスープ ごぼうサラダ	ベーコン しらす干し ツナ 牛 乳	コッペパン じゃがいも 油 マヨネーズ 白ごま	玉葱 にんにく キャベツ トマトジュース コーン ごぼう	704 kcal 26.0 g 21.6 g 2.7 g
10 金	ご飯	○	根菜うどん のり佃煮 切り干し大根のごま酢和え	のり佃煮 (のり 水あめ 砂糖) 豚肉 ツナ 牛乳	精白米 強化米 うどん 三温糖 油 白ごま ごま油 すりごま	白菜キムチ にんにく だいこん ごぼう 菜ねぎ 切干しだいこん ほうれんそう にんにく	797 kcal 26.6 g 15.5 g 3.2 g
14 火	コッペパン	○	ボルシチ ロシア風サラダ	豚肉 チーズ ツナ 牛乳	コッペパン じゃがいも 油	にんにく 玉葱 かぶ セロリ パセリ キャベツ コーン だいこん きゅうり にんにく	748 kcal 30.4 g 22.9 g 3.2 g
15 水	わかめごはん	○	高野豆腐の卵とじ ゆず香味和え みかん	わかめ 高野豆腐 鶏肉 たまご しらす干し 牛乳	精白米 強化米 油 三温糖	玉葱 にんにく 椎茸 だいこん ゆず 温州蜜柑	837 kcal 32.7 g 22.0 g 3.8 g
16 木	血うどん	○	おとしじゃがいものみそがらめ	豚肉 いか・むきえび かまぼこ 高野豆腐 かつお 赤みそ 牛乳	血うどん ごま油 でん粉 油 じゃがいも 三温糖 アーモンド	しょうが キャベツ 玉葱 にんにく りょくとうもやし たけのこ きくらげ	750 kcal 33.8 g 41.4 g 2.2 g
17 金	卵雑炊	○	瀬戸内産小いわし天ぷら ほうれん草のりごま和え かんぱん	たまご 瀬戸内産小いわし天ぷら (小いわし でん粉) 牛乳 鶏肉	精白米 強化米 油 ごま 三温糖 かんぱん (小麦粉 砂糖 ショートニング ごま)	人参 はくさい だいこん 菜ねぎ 椎茸 ほうれん草 りょくとうもやし きざみ焼きのり	723 kcal 28.9 g 25.4 g 2.2 g
20 月	ごはん	○	マーボー豆腐 もやしのごま酢和え みかん	木綿豆腐 豚肉 赤みそ 牛乳	精白米 強化米 でん粉 ごま油 ごま 三温糖	玉葱 たけのこ 人参 菜ねぎ 椎茸 にんにく しょうが りょくとうもやし ほうれん草 はくさい 温州蜜柑	813 kcal 33.2 g 20.4 g 1.9 g
21 火	コッペパン	○	オムレツソースがけ 冬野菜スープ	オムレツ (卵 砂糖 しょうゆ) 鶏肉 牛乳	コッペパン 油 デミタラソース 三温糖 じゃがいも	はなっこりー 人参 だいこん れんこん りょくとうもやし 菜ねぎ	713 kcal 30.1 g 21.1 g 2.3 g
22 水	ご飯	○	山口県産アサヒカツ ほうれん草と白菜のごま和え 豆トナ汁	アサヒカツ (たら パン粉 アサヒ 玉葱 小麦粉 でん粉 砂糖) しらす干し 大豆 豚肉 由宇みそ 木綿豆腐 牛乳	精白米 強化米 油 ごま 三温糖	ほうれん草 はくさい だいこん 人参 れんこん りょくとうもやし 菜ねぎ	770 kcal 28.5 g 18.3 g 2.4 g
23 木	コッペパン	○	泉産あらびきチキンウインナー れんこんチップス 冬野菜と豆のシチュー	あらびきチキンウインナー 鶏肉 大豆 豆乳 牛乳 あおさ 米粉 マーガリン	コッペパン 油 じゃがいも マーガリン	れんこん だいこん れんこん 玉葱 人参 はくさい	882 kcal 31.4 g 33.5 g 2.9 g
24 金	げにつば寿司	○	やまぐちさんちの玉子焼き 大平	油揚げ 鶏糸卵 玉子焼き (卵 砂糖) 鶏肉 生揚げ 高野豆腐 牛乳	精白米 強化米 上白糖 こんにゃく 里芋 三温糖 油	げにつば漬 にんにく 椎茸 ごぼう れんこん	828 kcal 31.9 g 24.8 g 4.1 g
27 月	ご飯	○	国産若鶏野菜焼きつくね たくあんのごま和え すいとん汁	若鶏野菜焼きつくね (鶏肉 玉葱 人参 れんこん ねぎ 砂糖 水あめ パン粉) 油揚げ 牛乳	精白米 強化米 白ごま すいとん (小麦粉 でん粉)	小松菜 切干しだいこん だいこん にんにく ごぼう ほうれんそう たくあん	661 kcal 17.8 g 11.3 g 2.8 g
28 火	コッペパン	○	カレーシチュー 鯉魚田揚げ はなっこりーとれんこんのソテー	鯉魚田揚げ (鯉 でん粉 砂糖 玉葱 しょうが) ベーコン 豚肉 牛乳	コッペパン 油 じゃがいも カレー粉 油	はなっこりー れんこん 玉葱 にんにく にんにく	851 kcal 35.7 g 27.7 g 4.2 g
29 水	ご飯	○	酢豚 くらげの和え物 フルーツ杏仁風プリン	豚肉 うずら卵 くらげ ツナ 牛乳	精白米 強化米 油 三温糖 でん粉 ごま油	玉葱 椎茸 たけのこ にんにく ビーマン にんにく きゅうり りょくとうもやし フルーツ杏仁	801 kcal 25.9 g 20.8 g 1.8 g
30 木	コッペパン	○	ポトフ ロールキャベツ	豚肉 カットウインナー (豚肉 油 砂糖 でん粉) 鶏肉 ミートソース (鶏肉 豚肉 玉葱 パン粉 でん粉 砂糖) ミートソース (キャベツ 豚肉 玉葱 パン粉 でん粉) 牛乳	コッペパン じゃがいも 油 でん粉	玉葱 にんにく ブロッコリー キャベツ	723 kcal 29.3 g 21.3 g 3.0 g
31 金	ご飯	○	ゆず味噌おでん ほうれんそうのおかか和え	うずら卵 焼き竹輪 生揚げ 赤みそ 糸かつお節 牛乳	精白米 強化米 里芋 こんにゃく 三温糖 白ごま	にんにく だいこん ゆず ほうれんそう りょくとうもやし	756 kcal 27.5 g 17.3 g 3.1 g

1月の給食目標

感謝して食べよう

**給食に感謝して
食べましょう**
(1/24~30 全国学校給食週間)

・給食を作っている人や農家の人
などに感謝ひきよめ

・自然の恵み (太陽の光や水など)
に感謝ひきよめ

・当番や係の
人に協力し、
楽しい給食に
ひきよめ

食事の時に、みなさんはきちんと「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをして
いますか? 「いただきます」は、生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちを伝える言
葉です。また、「ごちそうさま」にはおいしい食事をつくるために駆け回ってくださった
人々への感謝の意味が込められています。毎日の食事の時には、きちんとあいさつをし

全国学校給食週間にちなんで、今年も外国料理をだします。今年は中国とフランスの料理です。



↑ 中国の国旗

酢豚は揚げた豚肉と炒めた野菜を甘酢あんからめした料
理です。給食では食べやすいようにケチャップで味付けをして
います。杏仁豆腐は中華料理でよく出されるデザートです。
杏仁というのは中国語でアーモンドのことをいいます。杏仁豆
腐独特の香りは、杏仁の種を乾燥して粉にしたものです。風邪・



↑ フランスの国旗

ポトフはフランスの野菜を煮物のようにコンソメで煮たスー
プです。野菜を大きく切って食べるのが特徴です。給食では、食
べやすいように小さめに切っています。

ロールキャベツはフランスの料理ですが、由来はトルコだと言
われています。キャベツではなく、ぶどうの葉でひき肉を巻いて作っ
ていました。

※天候などの関
係で、献立内容
を変更すること
があります。