



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	イギリス たんぱく質 食塩相当量	イギリス たんぱく質 食塩相当量	
<b>正月の行事食「お雑煮」</b>									
9 火	ご飯				こめ	きょうかまい	517 kcal	631 kcal	
	さわらの西京焼き	○	★さわら、みそ		さとう	酒、みりん、しょうゆ	21.3 g	25.7 g	
	紅白なます		こんぶ	だいこん、切干大根、にんじん	さとう	しょうゆ、す	1.5 g	2.1 g	
	白玉雑煮		★かまぼこ	はくさい、にんじん、ほうれんそう、ほししいたけ	さとも、しらたまだんご	かつおだし、だしこんぶ、しょうゆ			
10 水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	552 kcal	703 kcal	
	豚ともやしのごみみそいため	○	★ぶたにく、みそ	だいずもやし、もやし、にんじん、しめじ、こまつな	ごま、あぶら		23.1 g	30.6 g	
	竹輪と根菜のうま煮		あつあげ、★ちくわ、こんぶ	だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん	じゃがいも、こんにやく、さとう	かつおだし、こんぶだし、しょうゆ	1.3 g	2.1 g	
	㊤ごまなしミニフィッシュ		★かたくちいわし		さとう	しお			
11 木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	660 kcal	794 kcal	
	春巻き	○	★ぶたにく	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ほししいたけ、しょうが	はるさめ、でんぶん、こむぎこ、さとう、こめこ、あぶら	しお、香辛料	21 g	26.3 g	
	中華風海そうサラダ (中華ドレッシング)		わかめ、チキンハム	もやし、にんじん	★ごまあぶら、あぶら、さとう	しょうゆ、す、しお、たまねぎエキス	1.7 g	2.2 g	
	豆腐たっぷり中華スープ		とうふ、とりにく	キャベツ、とうもろこし、ねぎ	でんぶん	とりがらだし、しょうゆ			
12 金	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	776 kcal	687 kcal	
	チキンボールカレー (ノンフライつくね)	○	だいず とりにく	たまねぎ、にんじん、しめじ、にんにく、しょうが たまねぎ	じゃがいも、こむぎこ でんぶん、さとう、あぶら	こしょう、ウスターソース、★カレーウ	29 g	24.4 g	
	チーズとれんこんのサラダ		くわかめ、★チーズ	れんこん、キャベツ、にんじん	さとう	しお、香辛料 す、しょうゆ	2.6 g	2.3 g	
15 月	入学選考に関わる休校日								
16 火	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	575 kcal	742 kcal	
	5種の野菜コロッケ	○		にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、えだまめ	じゃがいも、★パン粉、★こむぎこ、さとう、でんぶん、あぶら	しお、香辛料	22.2 g	29.5 g	
	ゆかりあえ		★ちくわ	キャベツ、もやし、にんじん	さとう	ゆかり、しょうゆ、す	1.4 g	2 g	
	すき焼き風煮		★ぶたにく、とうふ	はくさい、にんじん、えのきたけ、しめじ、白ねぎ、こまつな	こんにやく、さとう	かつおだし、だしこんぶ、しょうゆ			
17 水	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	630 kcal	808 kcal	
	鶏マヨ	○	とりにく、とりレバー		あぶら、ノンエッグマヨネーズ	ケチャップ、ウスターソース	24.6 g	31.1 g	
	大豆ミートの麻婆大根		だいず、とうふ、みそ	しょうが、にんにく、だいこん、にんじん、白ねぎ、ほししいたけ、きくらげ、ねぎ	でんぶん	こしょう、とりがらだし、酒、ケチャップ	1.6 g	2.4 g	
	果物(りんご)		★りんご						
<b>山口県の郷土料理「つしま」 ※中学校3年生は自宅学習日</b>									
18 木	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	595 kcal	785 kcal	
	ちくわの磯部揚げ	○	★ちくわ、のり		こむぎこ、あぶら	しお	22.4 g	30.6 g	
	つしま		とうふ	にんじん、ごぼう、ほししいたけ、いんげん	こんにやく、ごま、さとう	しょうゆ、す	1.8 g	2.6 g	
	肉うどん		★ぶたにく	たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ	★うどん、さとう	しょうゆ、みりん、こんぶだし、かつおだし			
<b>山口県の郷土料理「けんちょう」を丼ものにしました。親子丼のような味わいです。</b>									
19 金	麦ごはん				こめ、むぎ	きょうかまい	549 kcal	754 kcal	
	けんちょう丼	○	とうふ、とりにく、★たまご	だいこん、にんじん、ほししいたけ、ねぎ	あぶら、でんぶん、さとう	しょうゆ、しょうゆ、顆粒和風だし	22.1 g	31.5 g	
	はなっこりーとキャベツの酢みそあえ		★ちくわ、みそ	はなっこりー、キャベツ、にんじん	さとう	す	1.7 g	2.5 g	
	㊤うまかつ十		だいず、くろだいず、★かたくちいわし、アオサ、こんぶ		★アーモンド、かぼちゃのたね、ひまわりのたね、★ごま、★セサミクラッカー	しお			
<b>日英饗応料理献立 ～日本がふるまった料理～ (次世代の山口教育開発プロジェクト)</b>									
幕末明治期は日本食文化史の観点からみて、和食に王紅の食が導入され、変化をもたらした「食の転換期」でした。日英饗応料理とは、慶応2年(1866年)12月29日、毛利藩主敬親・元徳父子とイギリス東洋艦隊司令官キング提督との会見の際に日本側と、イギリス側がそれぞれふるまった料理を再現したものです。当時の資料をもとに山口大学が研究し、研究した成果をもとに当時の献立の一部を給食で再現しました。日本側のおもてなし料理は、手間と時間をかけた料理であり、季節を問わない食材が使われていました。加えて焼鳥や、刺身でなく火を通した魚を出していることから、イギリス人にとっても配慮していたことがわかります。									
22 月	こんぶだしご飯				こめ	きょうかまい、こんぶだし	536 kcal	669 kcal	
	鶏の照り焼き	○	とりにく	しょうが	さとう	しょうゆ、みりん、酒	20.7 g	26.3 g	
	人参とれんこんの煮物		にんじん、れんこん		さとう	しょうゆ、かつおだし、こんぶだし	2 g	2.6 g	
	すまし汁 (県産ハモ入り天スライス)		★すけそうだらすりみ、★ハモすりみ、★エソすりみ	だいこん、えのきたけ、にんじん、ねぎ	でんぶん、あぶら	かつおだし、だしこんぶ、しょうゆ			
	果物(みかん)		みかん			しお			
<b>日英饗応料理献立 ～イギリスがふるまった料理～ (次世代の山口教育開発プロジェクト)</b>									
イギリス側のおもてなし料理は、手の込んだ料理というよりも、イギリスの一般的なコース料理でもてなしていました。日本側はイギリス人に配慮した特別なおもてなしを行い、一方イギリス側は自国の料理でもてなしを行っており、料理を通じてもてなし方に日本とイギリスの文化の違いを見ることが出来ます。									
23 火	コッペパン		★だっしふんにゅう		こめこ、★こむぎこ、さとう、ショートニング、あぶら	しお	654 kcal	863 kcal	
	ポイルドチキン～バターソースかけ～	○	とりにく(手羽元)		★バター	コンソメ、しょうゆ、みりん、酒、パセリ	33.6 g	39.3 g	
	ハリコットビーンズ		しろいんげんまめ			しお、こしょう、しょうゆ	2.6 g	3.8 g	
	アイリッシュシチュー		ラム	たまねぎ、にんじん、セロリ、グリーンピース	じゃがいも、あぶら	パセリ、コンソメ			
	りんごの砂糖煮カスタード添え		★ぎゅうにゅう、★たまご	★りんご	さとう、★バター、でんぶん				



日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	エネルギー たんぱく質 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
全国学校給食週間 明治・大正 ～約100年前の学校給食の献立を参考にしました～								
24 水	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	522 kcal	644 kcal
	タチウオの塩焼き		★たちうお			しお	22.8 g	27.9 g
	漬物あえ			たかな, だいこんづけ, キャベツ			2.3 g	3.3 g
	いりこそそのまま栄養みそ汁		★かたくちいわし, みそ, こんぶ	ごぼう, にんじん, だいこん, ねぎ	すいとん, さつまいも	こんぶだし		
全国学校給食週間 昭和 ～約50年前の学校給食を参考にしました～								
25 木	スパゲティ・ミートソース	○	とりにく, だいず	にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく, マッシュルーム, パセリ, トマト	スパゲティ, あぶら, さとう	しお, ケチャップ, ウスターソース, こしょう	543 kcal	788 kcal
	大根とベーコンの洋風いため		★ベーコン	だいこん, にんじん, アスパラガス, とうもろこし, にんにく		コンソメ	24.9 g	31 g
	1食チーズ		★チーズ,				1.7 g	2.3 g
全国学校給食週間 昭和 ～約50年前の学校給食を参考にしました～								
※中学校3年生は自宅学習日								
26 金	コッペパン (いちごジャム)	○	★だっしふんにゆう		こめこ, ★こむぎこ, さとう, ショートニング, あぶら, いちごジャム	しお	605 kcal	822 kcal
	鯨の竜田揚げ		くじら	しょうが	さとう, あぶら		28.9 g	39.6 g
	千切りキャベツ			キャベツ, パセリ	さとう	す	2.2 g	3.1 g
	マカロニと鮭缶のミルクスープ		★さけ, だいず, ★ぎゅうにゆう	たまねぎ, にんじん, ブロccoli	★マカロニ	コンソメ, こしょう		
全国学校給食週間 昭和 ～約50年前の学校給食を参考にしました～								
29 月	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	621 kcal	869 kcal
	ポークカレー		★ぶたにく, とりにく	たまねぎ, にんじん, にんにく, しょうが	こむぎこ, あぶら	こしょう, ウスターソース, ★カレーウ	24.6 g	32.8 g
	チーズ入りコールスローサラダ		★チーズ, チキンハム	キャベツ, にんじん, とうもろこし, パセリ	さとう, ノンエッグマヨネーズ	す, こしょう	2.1 g	3.2 g
	㊤アセロラミルク (乳卵不使用)				果糖ぶどう糖液糖, みずあめ, アセロラ果汁, 豆乳加工品	しお, ゲル化剤		
全国学校給食週間 平成 ～約20年前の学校給食を参考にしました～								
30 火	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	674 kcal	953 kcal
	チキンチキンごぼう&れんこん		とりにく	ごぼう, れんこん, えだまめ	でんぶん, あぶら, さとう	しょうゆ, みりん	26.6 g	36.1 g
	けんちょう		とうふ, ★さつまあげ	だいこん, にんじん, ほししいたけ	さとう	しょうゆ, しょうゆ, 酒	1.5 g	2.4 g
	㊤小野茶ムース		にゆうせいひん, だっしふんにゆう, ぎゅうにゆう	ほうれんそうペースト	加糖練乳, クリーム, 水あめ, 植物油	緑茶		
31 水	麦ごはん	○			こめ, むぎ	きょうかまい	499 kcal	623 kcal
	しらすとごまと切干大根炒め		★しらすぼし	切干大根, こまつな, にんじん, もやし	★ごま, あぶら, さとう	しょうゆ, みりん	21 g	27.4 g
	親子煮		とりにく, ★たまご, とうふ	にんじん, たまねぎ, ほうれんそう	さとう	かつおだし, こんぶだし, しょうゆ	1.5 g	2 g
	果物(りんご)			★りんご				