

2021年





1月給食献立表



家庭数 給食回数 全学年 (15回)

日 曜	こ ん だ て	おもなざいりょう			調 味 料
		(赤) 血や肉になる	(黄) 熱や力になる	(緑) からだの調子を整える	
8 金	牛乳 ごはん すまし汁 鰯のみぞれ煮 紅白なます 	ぎゅうにゅう こんぶ いわしのみぞれに とうふ かつおぶし	ごはん さとう じゃがいも	だいこん にんじん ゆずかじゅう ねぎ たまねぎ しめじ	す しょうゆ しお
12 火	牛乳 ごはん のり佃煮 小松菜のごま和え けんちょう 	ぎゅうにゅう ちくわ のりつくだに とうふ とりこく あぶらあげ	ごはん あぶら ごま さとう	こまつな はくさい だいこん にんじん ほしいたけ ねぎ	しょうゆ さけ
13 水	牛乳 パン マーシャルビーンズ 七草がゆ はなっこりーの卵とし みかん 	ぎゅうにゅう かつおぶし たまご とうふ	パン こめ マーシャルビーンズ でんぷん さとう	はくさい だいこん かぶ かぶのは ねぎ せり にんじん はなっこりー たまねぎ しめじ みかん	しょうゆ さけ しお みりん
14 木	牛乳 ごはん おおひら 白身魚のみそだれかけ 野菜の甘酢漬け 	ぎゅうにゅう シイラ みそ とりこく なまあげ かつおぶし	ごはん さとう さといも こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん れんこん ほしいたけ	しょうゆ さけ す
15 金	牛乳 中華丼(ごはん) 蒸しぎょうざ 水菜の和え物 	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく かまぼこ うすらたまご いとかまぼこ	ごはん ごまあぶら でんぷん ごま さとう	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん チンゲンサイ ほしいたけ みすな だいこん	しょうゆ さけ しお シャンタン こしょう す
18 月	牛乳 パン かぼちの挽肉フライ ハムサラダ ミネストローネ 	ぎゅうにゅう ハム かぼちのひきにくフライ ぶたにく	パン あぶら さとう マカロニ	キャベツ にんじん トウモロコシ もやし たまねぎ セロリ パセリ トマト にんにく	す しお こしょう トマトケチャップ ウスターソース コンソメ
19 火	牛乳 ごはん かぶの甘酢和え しつちよる鍋 豆乳ムース 	ぎゅうにゅう こんぶ いわし みそ ぶ いりこ	ごはん さとう かたくりこ さといも ごま とうにゅうムース	かぶ にんじん ゆずかじゅう ねぎ しょうが はくさい ごぼう はなっこりー ほしいたけ	す しお さけ しょうゆ みりん
20 水	牛乳 パン ビーンズスープ とり肉のはちみつ煮 山口野菜のマヨネーズサラダ 	ぎゅうにゅう とりこく いんげんまめ ひよこまめ ベーコン	パン はちみつ マヨネーズ	だいこん はなっこりー こまつな にんじん たまねぎ はくさい しめじ パセリ	しょうゆ みりん さけ コンソメ しお こしょう
21 木	牛乳 ごはん わかさぎのフリッター 白菜のごま和え 豆乳入り味噌汁 	ぎゅうにゅう わかさぎのフリッター ツナ とうふ わかめ あぶらあげ とうにゅう いりこ みそ	ごはん あぶら ごま さとう さつまいも 	はくさい もやし にんじん しゅんぎく だいこん  えのきだけ ねぎ	しょうゆ 
22 金	牛乳 ごはん 味噌汁 ハンバーグおろしソースがけ はなっこりーのり和え 	ぎゅうにゅう のり ハンバーグ みそ とうふ いりこ あぶらあげ	ごはん さとう さといも	だいこん はなっこりー キャベツ にんじん はくさい ねぎ しいたけ	しょうゆ みりん さけ
25 月	牛乳 パン レーズンクリーム 冬野菜のシチュー ひじきサラダ 	ぎゅうにゅう とりこく とうにゅう ひじき ツナ	パン じゃがいも レーズンクリーム あぶら さとう	たまねぎ はくさい にんじん ブロッコリー しめじ にんにく だいこん こまつな	しろぶどうしゅ ホワイトルウ コンソメ しお こしょう す
26 火	牛乳 ごはん 韓国のに ブルコギ トックスープ 	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく とりこく わかめ かんこくのり	ごはん ごま ごまあぶら さとう でんぷん トック	たまねぎ もやし にんじん にら にんにく はくさい だいこん ほしいたけ	しょうゆ さけ みりん とうがらし シャンタン しお
27 水	牛乳 黒糖パン 白身魚のトマトソースかけ 白インゲン豆のスープ 	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく しろいんげんまめ	パン くらざとう でんぷん あぶら さとう オリーブオイル	トマト たまねぎ にんじん しめじ にんにく はくさい カリフラワー セロリ ブロッコリー	こしょう コンソメ トマトケチャップ ウスターソース あかぶどうしゅ しお
28 木	牛乳 ごはん すきやき 五色和え みかん 	ぎゅうにゅう とりこく ぎゅうにく やきどうぶ やきぶ かんてん ひじき	ごはん しらたき あぶら さとう	はくさい たまねぎ もやし にんじん ねぶかねぎ  だいこん こまつな ゆずかじゅう みかん	しょうゆ さけ す
29 金	牛乳 カレーライス(ごはん) 白菜とりんごのサラダ ヨーグルト 	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト	ごはん じゃがいも さとう あぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリンピース りんご はくさい きゅうり	カレールウ しお カレーこ す こしょう しょうゆ

しつちよる鍋(しつちよるなべ) は、山口県山口市で作られている鍋料理。2005年10月1日に旧山口市、阿知須町、秋穂町、徳地町、小郡町の1市4町が合併したの記念に山口市の新名物として主婦や学生などで考案された。旧1市4町の特産物を使っている。春夏秋冬それぞれの鍋があり、1年中、旬の食材を味わえる。市内の給食にたびたび出されることがある。(ウィキペディアより抜粋)(鍋の写真や材料は山口商工会議所から抜粋)

<h2>春の鍋</h2>  <p>えび団子、 けんぶつ雑魚団子 豆腐、にんじん ねぎ、ほうれん草 しいたけ、安平麩 鳴滝そーめん 出汁(豆乳味)</p>	<h2>夏の鍋</h2>  <p>豚肉、えび、 たまねぎ、だいこん、 サラダ菜、きゅうり、 トマト、青しそ かぼちゃ(くりまさ る) とうもろこし、 ピーマン つけタレ (ピリ辛タレ)</p>	<h2>秋の鍋</h2>  <p>えび団子 さつまいも団子 鳥むね肉、雑魚団子 白身の魚(めーぼ) 白ねぎ、きのこ類 春菊、豆腐 出汁(醤油味)</p>	<h2>冬の鍋</h2>  <p>雑魚団子、鶏肉 白菜、春菊 牛蒡、にんじん 椎茸、里芋 はなっこりー 安平麩 鳴滝そーめん 出汁 (味噌味)</p>
---	---	---	--