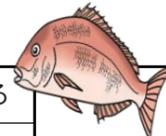




平成28年

1月給食献立表

山口市立阿知須学校給食センター



(阿知須中版)

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪		
8 金	千キンカレー	鶏肉		にんじん 枝豆	たまねぎ にんにく しょうが りんご	米 ジャガイモ	カレーウ 油	ウスターソース ケチャップ 赤ワイン	795
	ハムと野菜のサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり レモン果汁	砂糖	オリーブ油	酢 塩 ヲヨウ	23.2
	寒漬け				寒漬け				296
	牛乳		牛乳						5.5
今日から3学期がスタートします。必ず朝ごはんを食べて登校しましょう。体温も上がり、意欲もわいてきます。								家庭でとろう	豆・大豆製品
12 火	五目寿司 牛乳	油揚げ	牛乳	にんじん ぎぬさや	ごぼう 干しいたけ	米 砂糖		すし酢 醤油 酒	760
	ぶりの照り焼き	ぶりみりん漬け							26.7
	紅白なます			にんじん	大根 ゆず果汁 ゆず皮	砂糖		塩 酢	316
	お雑煮	鶏肉 なた		にんじん 小松菜	白菜	もち		醤油 だし昆布 酒 だしかつお節	3.9
【お正月の行事食】一年の始まりには、良い年になるようにと願いを込めて食べる、伝統的な料理がいくつもあります。								家庭でとろう	乳製品
13 水	小米粉パン マーシャルビーンズ 牛乳		牛乳			パン マーシャルビーンズ			756
	七草粥			かぶの葉 ねぎ せり	白菜 大根 かぶ	米		醤油 酒 塩 だし昆布 だしかつお節	26.5
	キャベツと卵の炒め物	卵 とりひき肉		にんじん 枝豆	キャベツ しょうが たまねぎ		油	塩 ヲヨウ 醤油 ヲヨウ	416
	菊花みかん				みかん				5.8
【1月7日 七草粥を食べる日】春の七草「セリ ナズナ ゴギョウ ハコベラ ホトケノザ スズナ スズシロ」								家庭でとろう	米・いも
14 木	ひじきごはん 牛乳	鶏肉 油揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆	つきこんにゃく ごぼう	米 砂糖	油	酒 醤油 塩	807
	メンチカツ	メンチカツ					油		30.1
	ゆずの香り和え		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり ゆず果汁 ゆず皮	砂糖		醤油 塩	370
	みそ汁	豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	焼き麩 じゃがいも		だし煮干し	6.8
今日のひじきご飯は、山口県産のひじきを使います。ひじきは岩のゴツゴツとした地帯に生息する海藻です。								家庭でとろう	くだもの
15 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			711
	チャプチェ	豚肉		にんじん 小松菜	たけのこ 干しいたけ しょうが にんにく キムチ	春雨 砂糖	ごま ごま油	醤油 酒	22.3
	わかめとじゃがいものスープ	豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		しょうが 醤油 酒 塩 ヲヨウ	319
	バナナ				バナナ				4.1
ビタミンCは熱に弱い栄養素です。じゃがいもの場合は、でんぷん質によってビタミンCが守られ、加熱しても失われにくい特徴があります。								家庭でとろう	魚介類
18 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			813
	麻婆豆腐	豆腐 豚ひき肉 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ しょうが にんにく	砂糖 片栗粉	ごま油	醤油 中華だし 酒 豆板醤	32.5
	コーンしゅうまい	コーンしゅうまい							417
	カレードressingサラダ	ハム			もやし きゅうり	砂糖	油	酢 塩 ヲヨウ カレー粉	5.1
【地場産給食週間①】給食の豆腐は、山口県産大豆から作られています。山口市内でも、名田島・嘉川・阿東で大豆がとれます。								家庭でとろう	緑黄色野菜
19 火	ごはん 牛乳		牛乳			米			740
	卵焼き	卵焼き							32.1
	れんこんきんぴら	豚肉 平天		にんじん 枝豆	れんこん つきこんにゃく	砂糖	ごま ごま油	醤油 酒 唐辛子 みりん	364
	あんこう汁	あんこう 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	白菜 大根 えのきたけ			酒 だし煮干し	4.4
【地場産給食週間②】山口県産あんこうを使った汁物です。前回給食で出したとき、とても好評でした。								家庭でとろう	いも
20 水	米粉パン 県産りんごジャム					パン ジャム			765
	鶏肉のはちみつ焼き 牛乳	鶏肉	牛乳		しょうが	はちみつ		塩 ヲヨウ 酒 醤油	32.3
	マカロニサラダ	サラダチキン		にんじん	きゅうり キャベツ とうもろこし	マカロニ 砂糖	マヨネーズ	塩 ヲヨウ	329
	かぼちゃの豆乳スープ	豆乳 ベーコン		かぼちゃ パセリ にんじん	たまねぎ しめじ			ウスターソース ヲヨウ 塩 ヲヨウ	7.1
【地場産給食週間③】山口市養蜂組合より市内の小中学校の給食施設へ寄贈されたはちみつを使って、鶏肉を焼きます。								家庭でとろう	くだもの

《 今月の予定 》

1/8～ 給食開始

《給食回数 15回》

《今月の地産地消食材》

米、牛乳、鶏肉、卵
豆腐、豆乳、あんこう
はも、ひじき、大根
白菜、にんじん、ねぎ
じゃがいも、さつまいも
キャベツ、れんこん
ゆず、はちみつ 等

《今月のピックアップ地場産物！》



はなっこりーは、ブロッコリーとサイシンをかけてできた山口県生まれの野菜です。山口県下最大のはなっこりー産地は、山口市名田島です。

畑に、等間隔で苗を植えていき、大きく育て、はなっこりーが伸びてきたら手で摘み取ります。摘むときに、わき芽を残しておく、そこがまた伸びて新しいはなっこりーが収穫できます。苗を植えたり、摘み取ったりは全て手作業で行われます。

はなっこりーの入っている袋にも工夫があります。鮮度を保つ秘密があるので、この袋の中では冷蔵庫で一週間くらいもつそうです。

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料等	熱量 kcal たんぱく質 g カルシウム mg 食物繊維 mg	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
21 木	ごはん 牛乳		牛乳			米			841	
	はもフライ	はもフライ					油		34.6	
	ごま和え	サラダチキン		にんじん ブロッコリー	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	466	
	けんちょう	豆腐 鶏肉 油揚げ		にんじん さやいんげん	大根 こんにゃく 干しいたけ	砂糖	油	醤油 酒	6.1	
【地場産給食週間④】山口県の瀬戸内海沖でとれるはもは、「西の京=山口」より、「西京はも」と呼ばれています。									家庭でとろう	淡色野菜
22 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			708	
	魚のごまマヨ焼き	ホキ		パセリ			マヨネーズ ごま	塩 コショウ	31.7	
	小野茶麺サラダ	サラダチキン		にんじん	キャベツ きゅうり もやし	小野茶麺 砂糖	ごま油	酢 醤油 塩	338	
	かきたま汁	卵 なた		にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 しめじ	片栗粉		醤油 だし昆布 だしかつお節	3.7	
【地場産給食週間⑤】									家庭でとろう	乳製品
25 月	ごはん 牛乳		牛乳			米			722	
	鮭の幽庵焼き	鮭			ゆず果汁	砂糖		醤油 塩 酒 みりん	28.5	
	青菜のおきな漬け		塩昆布	小松菜	キャベツ きゅうり レモン果汁			醤油	390	
	みそ汁 菊花みかん	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ みかん	さつまいも		だし煮干し	5.2	
【学校給食週間～給食の歴史①～】学校給食が始まったのは、明治22年山形県鶴岡市でお坊さんが提供した食事がきっかけです。									家庭でとろう	卵
26 火	わかめごはん 牛乳		牛乳			米		わかめふりかけ	713	
	くじらの竜田揚げ	鯨竜田揚げ					油		31.1	
	塩もみキャベツ				キャベツ			塩	312	
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう 大根 干しいたけ	里芋 片栗粉		醤油 みりん 酒 だし昆布 だしかつお節	4.3	
【学校給食週間～給食の歴史②～】戦後、くじら肉は安価で手に入りやすかったことから、貴重なたんぱく源として食べられていました。									家庭でとろう	緑黄色野菜
27 水	小米粉パン いちごジャム					パン ジャム			863	
	スパゲティナポリタン	ベーコン		にんじん ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ	油	ケチャップ ウスターソース 塩 お好みソース コショウ コショウ	30.3	
	ひじきとツナのサラダ	ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	アーモンド 油	酢 醤油 塩 コショウ	354	
	オレンジ 牛乳		牛乳		オレンジ				7.4	
サラダの中でも人気が高いのが、アーモンドやごまを使ったものです。種実の香ばしさがポイントですね。									家庭でとろう	緑黄色野菜
28 木	親子丼	鶏肉 卵 かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ	米 砂糖 片栗粉		醤油 みりん 酒 だし昆布 だしかつお節	759	
	酢みそ和え	かにかま みそ			キャベツ きゅうり	砂糖		酢 みりん	30.2	
	みかん				みかん				318	
	牛乳		牛乳						3.6	
山口県には、ねぎや茹でたいかを酢味噌で和えた「ぬた」という郷土料理があります。ぬたは、酢みそ和えの一種です。									家庭でとろう	きのこ
29 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			733	
	松風焼き	鶏ひき肉 豆腐 みそ	青のり		れんこん たまねぎ	片栗粉 パン粉 砂糖		醤油 みりん 酒	29.5	
	春雨の酢の物	錦糸卵		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま ごま油	醤油 酢 塩	357	
	とうふ汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ			醤油 だし昆布 だしかつお節	3.9	
松風焼きはお正月料理のひとつです。給食では、れんこんを刻んだものを入れて、食感をだし、野菜が取れるよう工夫しました。									家庭でとろう	くだもの

お正月クイズ

お正月の料理について
のクイズです。AとB、
どちらが正しいか考
えて、正しい方を
○で囲みましょう。

Q1 おせち料理で、豊作を願って食べる「田作り」はどっち?

A あまい黒豆

B あまからい小魚

Q2 おせち料理の「だて巻き」にはどんな願いがこめられている?

A 家族仲良く

B 頭がよくなる

Q3 おせち料理で、財産が増えるように願って食べる「栗きんとん」の主な材料は、栗と何?

A 栗

B 栗

Q4 お雑煮にはいろいろな種類がありますが、香川県で食べられているお雑煮はどっち?

A おもちの中にあんこが入っている

B おもちの形がうどんのように細長い

Q5 1月7日に春の七草のに入った七草がゆを食べますが、七草のひとつ「スズシロ」はどっち?

A だいこん 大根

B かぶ

こたえ

Q1…B(昔、干した魚を田んぼの肥料に使っていたから/黒豆はまめに働けるように願って食べる)

Q2…B(巻物[書物]に似た形をしていることから)

Q3…B(黄色を鮮やかにするためにクチナシの実を使う)

Q4…A(「あんもち雑煮」といい、みそ仕立てで作られる)

