



平成28年

2月給食献立表

山口市立阿知須学校給食センター

(給食センター版)



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			
1月	チキンライス 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	米	オリーブ油	赤ワイン 塩 コショウ コリンナ クチャップ カスターソース	703	
	カレーポテトコロッケ					コロッケ	油		23.1	
	根菜のごまマヨサラダ	ツナ		にんじん	れんこん ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま マヨネーズ	醤油	334	
	野菜スープ	ベーコン 大豆		にんじん	だいこん たまねぎ セロリー しめじ			コリンナ 塩 コショウ	7.3	
根菜のごまマヨサラダには、にんじん、れんこん、ごぼうの3種類の根菜を使います。よくかんで、歯やあごをきたえましょう。									家庭でとろう	小魚
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米			778	
	炒り豆腐	豆腐 鶏肉 卵		にんじん 枝豆	キャベツ たまねぎ 干しいたけ	砂糖	油	醤油 酒 塩	34.4	
	のり酢和え	糸かまぼこ	のり	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖		酢 醤油	425	
	みそ納豆	納豆 豚肉 みそ		ねぎ		砂糖	油	みりん 醤油	6.4	
【クイズ】今日の給食に、大豆製品はいくつありますか？ ①1つ ②2つ ③3つ ④4つ									家庭でとろう	くだもの
3月	黒糖パン 牛乳 節分豆	節分豆	牛乳			黒糖パン			851	
	いわしのアングレース	いわし				片栗粉 砂糖 パン粉	油 バター	カスターソース クチャップ	34.7	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 醤油 塩 コショウ	413	
	もずくと麦のスープ	ベーコン	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし	押し麦		コリンナ 醤油 塩 コショウ	6.5	
【節分(2月3日)の行事食】									家庭でとろう	米
4月	ごはん 牛乳		牛乳			米			730	
	焼きししゃも		ししゃも						31.0	
	ゆかり和え				キャベツ きゅうり			ゆかり 醤油	477	
	きりたんぽ鍋	鶏肉 豆腐		水菜 にんじん	白菜 ごぼう まいたけ 長ねぎ	きりたんぽ		醤油 酒 みりん だし昆布	4.1	
【日本各地の郷土料理：秋田県編】秋田県の郷土料理、きりたんぽ鍋です。つぶしたご飯を木の棒に巻きつけて焼いたものがきりたんぽです。									家庭でとろう	緑黄色野菜
5月	和風ビビンバ丼	豚肉		ほうれん草 にんじん	しょうが 白菜キムチ たくあん漬け ごぼう	米	ごま油 ごま	中華だし 醤油 酒	768	
	中華風卵スープ	卵 鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ チンゲン菜	たまねぎ しめじ	片栗粉		コリンナ 醤油 塩 コショウ	32.6	
	りんご				りんご				341	
	牛乳		牛乳						5.7	
りんごには食物繊維のペクチンが含まれています。ペクチンは、便秘、下痢のどちらにもよい効果があるとされています。									家庭でとろう	小魚
8月	ごはん 牛乳		牛乳			米			811	
	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ		ねぎ	だいこん	砂糖		醤油 みりん 酒	29.0	
	きんぴらごぼう	豚肉 平天		にんじん 枝豆	ごぼう つきこんにやく	砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん 粉唐辛子 酒	424	
	みそ汁	豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	焼きふ じゃがいも		だし煮干し	8.1	
だいこんは消化の良い野菜です。おろしたものは、さらに消化が良いです。冬が旬で、安価なため、積極的に食事に取り入れましょう。									家庭でとろう	くだもの
9月	ごはん 牛乳		牛乳			米			708	
	鶏肉のゆず味噌焼き	鶏肉 みそ			ゆず果汁 ゆず果皮			酒 みりん	29.9	
	ひじき炒め	平天	ひじき	にんじん 小松菜	干しいたけ れんこん	砂糖	油	醤油	344	
	小野茶そうめん汁	かまぼこ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	小野茶麺		醤油 だし昆布 だしかつお節	4.6	
【地場産給食】給食は日頃から地場産物を多く使っていますが今日は特に多いです。小野茶麺とは、小野茶の粉末を練り込んで作られた緑色の麺です。									家庭でとろう	いも
10月	米粉パン いちごジャム					パン ジャム			893	
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	マカロニ パン粉 じゃがいも	バター	オリーブオイル 塩 コショウ	36.1	
	ポトフ	豚肉 ウインナー		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ キャベツ			コリンナ 醤油 塩 コショウ	440	
	オレンジ 牛乳		牛乳		オレンジ				6.9	
【世界の料理：フランス編】グラタンとポトフはいずれもフランスの家庭料理から広まりました。ポトフは大きめに切った旬の野菜をたっぷり使います。									家庭でとろう	海藻
12月	セルフ手巻き寿司 牛乳		牛乳						796	
	(酢飯・卵焼き・かにかま ツナマヨ・たくあん・手巻きのり)	卵焼き かにかま ツナ	のり		きゅうり たくあん漬け	米	マヨネーズ ごま	寿司酢 醤油	28.8	
	山頭火鍋	合鴨ボール みそ		にんじん 春菊	白菜 ごぼう しめじ 長ねぎ	白玉もち		醤油 みりん だし煮干し	339	
									6.7	
自分で巻いて食べる手巻き寿司です。具は、4種類。食事の楽しさをあじわい、好き嫌い克服の一助となるように願っています。									家庭でとろう	淡色野菜

《 今月の予定 》

9日 阿中 試食会

《給食回数 20回》

《今月の地産地消食材》

米、牛乳、鶏肉、卵豆腐、豆乳、ひじき大豆、キャベツ白菜、にんじん、ねぎじゃがいも、れんこん、ゆず、小野茶麺しらす干し等

《今月のピックアップ地場産物！》 ~ふぐ~

山口県下関市では、ふぐのことを幸福の福にかけて「ふく」と呼びます。下関の彦島にある「南風泊市場(はえどまりしじょう)」は、ふぐの取り扱い量日本一のふぐ専用市場です。ふぐのせりは、「袋せり」という独特の方法で行われます。袋せりは、他の仲買人に値段を知られないように、袋の中に手をつこんで指と指を握りあつて値段を決めます。ふぐがおいしくなる時期は冬です。今月2月9日は「ふぐの日」ということで、日にちは異なりますが17日にふぐ雑炊を出します。

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		
15月	ごはん 牛乳		牛乳			米			821
	さんまの梅煮	さんまの梅煮							29.5
	アーモンド和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	454
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 白菜 大根 ごぼう	さつまいも		だし煮干し	5.8
給食では、野菜を使ったいろいろな副菜がでますが、アーモンド和えは中でも人気が高い料理です。人気の秘密はアーモンドの香ばしさ？！								家庭でとろう	海藻
16月	チキンカレー 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん 枝豆	たまねぎ しょうが にんにく りんご	米 ジャガイモ	カレー油	カレーソース ケチャップ 赤ワイン	839
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢 塩 ヲヨウ	24.6
	寒漬け				寒漬け				391
	ヨーグルト		ヨーグルト						5.8
今年の冬は大寒波がやってきました。1月上旬から干されている今年の大根がおいしくなってくれるといいですね。								家庭でとろう	魚介類
17月	手作り蒸しパン					蒸しパンミックス チョコチップ			787
	ふぐ雑炊	ふぐ 卵		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ	米		酒 醤油 だし昆布 だしかつお節	34.9
	豚肉とはなっこりーの炒め物	豚肉		にんじん はなっこりー	糸こんにゃく たまねぎ	砂糖	油	醤油 みりん	315
	オレンジ 牛乳		牛乳		オレンジ				4.7
【山口県の郷土料理】ふぐを使った料理は山口県の郷土料理です。雑炊、なべ、唐揚げ、刺身、釜飯など、いろいろな食べ方があります。								家庭でとろう	豆・大豆製品
18月	ごはん 牛乳		牛乳			米			747
	ねぎ入り卵焼き	卵			ねぎ				29.7
	おきな漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり レモン			醤油	435
	根菜の磯煮	鶏肉 生揚げ 平天	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ごぼう 干ししいたけ	砂糖		酒 醤油 みりん	6.4
「根菜の磯煮」は、鶏肉、練り物、根菜などの野菜とひじきを一緒に炊く料理です。白ご飯にあう純和風のおかずです。								家庭でとろう	いも
19月	ごはん 牛乳		牛乳			米			723
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		23.0
	もやしのナムル		しらす干し	ニラ	もやし 白菜	砂糖	ごま油	醤油 酢	321
	中華スープ	鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ			醤油 酒 ヲヨウ 塩 ヲヨウ	4.7
「もやし」というのは植物の名前ではなく、豆類や穀物の種子を発芽させて、それが伸びたもののことを指す名称です。								家庭でとろう	魚介類
22月	ごはん 牛乳		牛乳			米			714
	あぶり焼きチキン	あぶり焼きチキン							26.0
	春雨のゆず風味和え	ハム		にんじん	きゅうり ゆず	春雨 砂糖	油	醤油 塩	328
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ			だし煮干し	3.9
【地場産給食】給食のみそ汁は、その時期の旬の地場野菜をたっぷり使うので、毎回具材が少しずつ違ってきます。								家庭でとろう	乳製品
23月	ごはん 牛乳		牛乳			米			741
	さばの塩焼き	塩さば							32.7
	ブロッコリーのごま和え	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	340
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん 干ししいたけ	里芋 片栗粉		醤油 みりん 酒 だし昆布 だしかつお節	4.9
のっぺい汁は、お寺で余り野菜を煮込んでとろみをつけた料理からはじまりました。近年では、肉や魚を具にすることもあります。								家庭でとろう	くだもの
24月	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	油	塩	813
	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ジャガイモ 片栗粉 砂糖	油	ケチャップ 醤油 塩 カレーソース ヲヨウ 赤ワイン	33.6
	キャベツのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	砂糖	油	酢 塩 ヲヨウ	369
	いちご				いちご				8.9
【卒業生リクエスト給食①】小6、中3からのリクエストが多かったメニューを献立にしました。本日は「きな粉揚げパン」です！								家庭でとろう	海藻
25月	わかめごはん 牛乳		牛乳			米		わかめふりかけ	725
	白身魚の香味ソースかけ	ホキ				はちみつ	オリーブ油 ごま	マスタード 醤油 ホワイトソース	30.6
	かみかみ和え	するめ		にんじん	切干大根 キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	酢 醤油	400
	豆乳スープ	豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	白菜 ごぼう	ジャガイモ		だし煮干し	5.3
「白身魚の香味ソースかけ」は、山口市内某ホテルの料理人さんから教わった料理を、給食用に少しアレンジしたものです！								家庭でとろう	きのこ
26月	鮭とぼろ丼	鮭 卵		小松菜	たまねぎ	米 砂糖	ごま油	醤油 酒 塩	787
	れんこんとひじきのサラダ		ひじき	にんじん はなっこりー	れんこん だいこん きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩 ヲヨウ	30.2
	肉団子と白菜のスープ	肉団子		にんじん チンゲン菜	白菜 しめじ	春雨		醤油 ヲヨウ 塩 ヲヨウ	445
	牛乳		牛乳						4.9
白菜は、寒くなると甘みが増す野菜です。自らが凍らないように、糖分をためるためです。								家庭でとろう	いも
29月	ごはん 牛乳		牛乳			米			858
	チキンチキンごぼう	鶏肉		枝豆	ごぼう	片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 みりん	27.8
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜	さつまいも		だし煮干し	354
	オレンジ				オレンジ				6.3
【卒業生リクエスト給食②】卒業生リクエスト給食2回目は、小中学生ともに人気ナンバーワンの「チキンチキンごぼう」です！								家庭でとろう	きのこ



平成28年

2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			
1月	チキンライス 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	米	オリーブ油	赤ワイン 塩 コショウ コツメ ケチャップ カスターソース	703	
	カレーポテトコロッケ					コロッケ	油		23.1	
	根菜のごまマヨサラダ	ツナ		にんじん	れんこん ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま マヨネーズ	醤油	334	
	野菜スープ	ベーコン 大豆		にんじん	だいこん たまねぎ セロリー しめじ			コショウ 塩 コショウ	7.3	
根菜のごまマヨサラダには、にんじん、れんこん、ごぼうの3種類の根菜を使います。よくかんで、歯やあごをきたえましょう。									家庭でとろう	小魚
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米			778	
	炒り豆腐	豆腐 鶏肉 卵		にんじん 枝豆	キャベツ たまねぎ 干しいたけ	砂糖	油	醤油 酒 塩	34.4	
	のり酢和え	糸かまぼこ	のり	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖		酢 醤油	425	
	みそ納豆	納豆 豚肉 みそ		ねぎ		砂糖	油	みりん 醤油	6.4	
【クイズ】今日の給食に、大豆製品はいくつありますか？ ①1つ ②2つ ③3つ ④4つ									家庭でとろう	くだもの
3月	黒糖パン 牛乳 節分豆	節分豆	牛乳			黒糖パン			851	
	いわしのアングレース	いわし				片栗粉 砂糖 パン粉	油 バター	カスターソース ケチャップ	34.7	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 醤油 塩 コショウ	413	
	もずくと麦のスープ	ベーコン	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし	押し麦		コショウ 醤油 塩 コショウ	6.5	
【節分(2月3日)の行事食】									家庭でとろう	米
4月	ごはん 牛乳		牛乳			米			730	
	焼きししゃも		ししゃも						31.0	
	ゆかり和え				キャベツ きゅうり			ゆかり 醤油	477	
	きりたんぽ鍋	鶏肉 豆腐		水菜 にんじん	白菜 ごぼう まいたけ 長ねぎ	きりたんぽ		醤油 酒 みりん だし昆布	4.1	
【日本各地の郷土料理：秋田県編】秋田県の郷土料理、きりたんぽ鍋です。つぶしたご飯を木の棒に巻きつけて焼いたものがきりたんぽです。									家庭でとろう	緑黄色野菜
5月	和風ビビンバ丼	豚肉		ほうれん草 にんじん	しょうが 白菜キムチ たくあん漬け ごぼう	米	ごま油 ごま	中華だし 醤油 酒	768	
	中華風卵スープ	卵 鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ チンゲン菜	たまねぎ しめじ	片栗粉		コショウ 醤油 塩 コショウ	32.6	
	りんご				りんご				341	
	牛乳		牛乳						5.7	
りんごには食物繊維のペクチンが含まれています。ペクチンは、便秘、下痢のどちらにもよい効果があるとされています。									家庭でとろう	小魚
8月	ごはん 牛乳		牛乳			米			811	
	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ		ねぎ	だいこん	砂糖		醤油 みりん 酒	29.0	
	きんぴらごぼう	豚肉 平天		にんじん 枝豆	ごぼう つきこんにやく	砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん 粉唐辛子 酒	424	
	みそ汁	豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	焼きふ じゃがいも		だし煮干し	8.1	
だいこんは消化の良い野菜です。おろしたものは、さらに消化が良いです。冬が旬で、安価なため、積極的に食事に取り入れましょう。									家庭でとろう	くだもの
9月	ごはん 牛乳		牛乳			米			708	
	鶏肉のゆず味噌焼き	鶏肉 みそ			ゆず果汁 ゆず果皮			酒 みりん	29.9	
	ひじき炒め	平天	ひじき	にんじん 小松菜	干しいたけ れんこん	砂糖	油	醤油	344	
	小野茶そうめん汁	かまぼこ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	小野茶麺		醤油 だし昆布 だしかつお節	4.6	
【地場産給食】給食は日頃から地場産物を多く使っていますが今日は特に多いです。小野茶麺とは、小野茶の粉末を練り込んで作られた緑色の麺です。									家庭でとろう	いも
10月	米粉パン いちごジャム					パン ジャム			893	
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	マカロニ パン粉 じゃがいも	バター	オリーブオイル 塩 コショウ	36.1	
	ポトフ	豚肉 ウインナー		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ キャベツ			コショウ 醤油 塩 コショウ	440	
	オレンジ 牛乳		牛乳		オレンジ				6.9	
【世界の料理：フランス編】グラタンとポトフはいずれもフランスの家庭料理から広まりました。ポトフは大きめに切った旬の野菜をたっぷり使います。									家庭でとろう	海藻
12月	セルフ手巻き寿司 牛乳		牛乳						796	
	(酢飯・卵焼き・かにかま ツナマヨ・たくあん・手巻きのり)	卵焼き かにかま ツナ	のり		きゅうり たくあん漬け	米	マヨネーズ ごま	寿司酢 醤油	28.8	
	山頭火鍋	合鴨ボール みそ		にんじん 春菊	白菜 ごぼう しめじ 長ねぎ	白玉もち		醤油 みりん だし煮干し	339	
									6.7	
自分で巻いて食べる手巻き寿司です。具は、4種類。食事の楽しさをあじわい、好き嫌い克服の一助となるように願っています。									家庭でとろう	淡色野菜

《 今月の予定 》

9日 試食会

《給食回数 20回》

《今月の地産地消食材》

米、牛乳、鶏肉、卵豆腐、豆乳、ひじき
大豆、キャベツ
白菜、にんじん、ねぎ
じゃがいも、れんこん、ゆず、小野茶麺
しらす干し 等

《今月のピックアップ地場産物!》 ~ふぐ~

山口県下関市では、ふぐのことを幸福の福にかけて「ふく」と呼びます。下関の彦島にある「南風泊市場(はえどまりしじょう)」は、ふぐの取り扱い量日本一のふぐ専用市場です。ふぐのせりは、「袋せり」という独特の方法で行われます。袋せりは、他の仲買人に値段を知られないように、袋の中に手をつこんで指と指を握りあつて値段を決めます。ふぐがおいしくなる時期は冬です。今月2月9日は「ふぐの日」ということで、日にちは異なりますが17日にふぐ雑炊を出します。

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			
15月	ごはん 牛乳		牛乳			米			821	
	さんまの梅煮	さんまの梅煮							29.5	
	アーモンド和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	454	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 白菜 大根 ごぼう	さつまいも		だし煮干し	5.8	
給食では、野菜を使ったいろいろな副菜がでますが、アーモンド和えは中でも人気が高い料理です。人気の秘密はアーモンドの香ばしさ?!									家庭でとろう	海藻
16月	チキンカレー 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん 枝豆	たまねぎ しょうが にんにく りんご	米 ジャガイモ	カレー油	カレーソース ケチャップ 赤ワイン	839	
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢 塩 ヲヨウ	24.6	
	寒漬け				寒漬け				391	
	ヨーグルト		ヨーグルト						5.8	
今年の冬は大寒波がやってきました。1月上旬から干されている今年の大根がおいしくなってくれるといいですね。									家庭でとろう	魚介類
17月	手作り蒸しパン					蒸しパンミックス チョコチップ			787	
	ふぐ雑炊	ふぐ 卵		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ	米		酒 醤油 だし昆布 だしかつお節	34.9	
	豚肉とはなっこりーの炒め物	豚肉		にんじん はなっこりー	糸こんにゃく たまねぎ	砂糖	油	醤油 みりん	315	
	オレンジ 牛乳		牛乳		オレンジ				4.7	
【山口県の郷土料理】ふぐを使った料理は山口県の郷土料理です。雑炊、なべ、唐揚げ、刺身、釜飯など、いろいろな食べ方があります。									家庭でとろう	豆・大豆製品
18月	ごはん 牛乳		牛乳			米			747	
	ねぎ入り卵焼き	卵			ねぎ				29.7	
	おきな漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり レモン			醤油	435	
	根菜の磯煮	鶏肉 生揚げ 平天	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ごぼう 干ししいたけ	砂糖		酒 醤油 みりん	6.4	
「根菜の磯煮」は、鶏肉、練り物、根菜などの野菜とひじきを一緒に炊く料理です。白ご飯にあう純和風のおかずです。									家庭でとろう	いも
19月	ごはん 牛乳		牛乳			米			723	
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		23.0	
	もやしのナムル		しらす干し	ニラ	もやし 白菜	砂糖	ごま油	醤油 酢	321	
	中華スープ	鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ			醤油 酒 ヲヨウ 塩 ヲヨウ	4.7	
「もやし」というのは植物の名前ではなく、豆類や穀物の種子を発芽させて、それが伸びたもののことを指す名称です。									家庭でとろう	魚介類
22月	ごはん 牛乳		牛乳			米			714	
	あぶり焼きチキン	あぶり焼きチキン							26.0	
	春雨のゆず風味和え	ハム		にんじん	きゅうり ゆず	春雨 砂糖	油	醤油 塩	328	
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ			だし煮干し	3.9	
【地場産給食】給食のみそ汁は、その時期の旬の地場野菜をたっぷり使うので、毎回具材が少しずつ違ってきます。									家庭でとろう	乳製品
23月	ごはん 牛乳		牛乳			米			741	
	さばの塩焼き	塩さば							32.7	
	ブロッコリーのごま和え	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	340	
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん 干ししいたけ	里芋 片栗粉		醤油 みりん 酒 だし昆布 だしかつお節	4.9	
のっぺい汁は、お寺で余り野菜を煮込んでとろみをつけた料理からはじまりました。近年では、肉や魚を具にすることもあります。									家庭でとろう	くだもの
24月	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	油	塩	813	
	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ジャガイモ 片栗粉 砂糖	油	ケチャップ 醤油 塩 カレーソース ヲヨウ 赤ワイン	33.6	
	キャベツのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	砂糖	油	酢 塩 ヲヨウ	369	
	いちご				いちご				8.9	
【卒業生リクエスト給食①】小6、中3からのリクエストが多かったメニューを献立にしました。本日は「きな粉揚げパン」です!									家庭でとろう	海藻
25月	わかめごはん 牛乳		牛乳			米		わかめふりかけ	725	
	白身魚の香味ソースかけ	ホキ				はちみつ	オリーブ油 ごま	マサド 醤油 白ワイン 酢	30.6	
	かみかみ和え	するめ		にんじん	切干大根 キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	酢 醤油	400	
	豆乳スープ	豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	白菜 ごぼう	ジャガイモ		だし煮干し	5.3	
「白身魚の香味ソースかけ」は、山口市内某ホテルの料理人さんから教わった料理を、給食用に少しアレンジしたものです!									家庭でとろう	きのこ
26月	鮭とぼろ丼	鮭 卵		小松菜	たまねぎ	米 砂糖	ごま 油	醤油 酒 塩	787	
	れんこんとひじきのサラダ		ひじき	にんじん はなっこりー	れんこん だいこん きゅうり	砂糖	ごま 油	酢 醤油 塩 ヲヨウ	30.2	
	肉団子と白菜のスープ	肉団子		にんじん チンゲン菜	白菜 しめじ	春雨		醤油 ヲヨウ 塩 ヲヨウ	445	
	牛乳		牛乳						4.9	
白菜は、寒くなると甘みが増す野菜です。自らが凍らないように、糖分をためるためです。									家庭でとろう	いも
29月	ごはん 牛乳		牛乳			米			858	
	チキンチキンごぼう	鶏肉		枝豆	ごぼう	片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 みりん	27.8	
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜	さつまいも		だし煮干し	354	
	オレンジ				オレンジ				6.3	
【卒業生リクエスト給食②】卒業生リクエスト給食2回目は、小中学生ともに人気ナンバーワンの「チキンチキンごぼう」です!									家庭でとろう	きのこ



平成28年

2月給食献立表

山口市立阿知須学校給食センター



(阿知須小版)

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			
1月	チキンライス 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	米	オリーブ油	赤ワイン 塩 しょう油 コショウ ケチャップ カスターソース	578	
	カレーポテトコロッケ					コロッケ	油		19.8	
	根菜のごまマヨサラダ	ツナ		にんじん	れんこん ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま マヨネーズ	醤油	310	
	野菜スープ	ベーコン 大豆		にんじん	だいこん たまねぎ セロリー しめじ			コショウ 塩 コショウ	5.8	
根菜のごまマヨサラダには、にんじん、れんこん、ごぼうの3種類の根菜を使います。よくかんで、歯やあごをきたえましょう。									家庭でとろう	小魚
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米			608	
	炒り豆腐	豆腐 鶏肉 卵		にんじん 枝豆	キャベツ たまねぎ 干しいたけ	砂糖	油	醤油 酒 塩	27.5	
	のり酢和え	糸かまぼこ	のり	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖		酢 醤油	379	
	みそ納豆	納豆 豚肉 みそ		ねぎ		砂糖	油	みりん 醤油	4.9	
【クイズ】今日の給食に、大豆製品はいくつあるでしょう？ ①1つ ②2つ ③3つ ④4つ									家庭でとろう	くだもの
3月	黒糖パン 牛乳 節分豆	節分豆	牛乳			黒糖パン			681	
	いわしのアングレース	いわし				片栗粉 砂糖 パン粉	油 バター	カスターソース ケチャップ	28.1	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 醤油 塩 コショウ	369	
	もずくと麦のスープ	ベーコン	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし	押し麦		コショウ 醤油 塩 コショウ	5.0	
【節分(2月3日)の行事食】									家庭でとろう	米
4月	ごはん 牛乳		牛乳			米			551	
	焼きししゃも		ししゃも						22.6	
	ゆかり和え				キャベツ きゅうり			ゆかり 醤油	386	
	きりたんぽ鍋	鶏肉 豆腐		水菜 にんじん	白菜 ごぼう まいたけ 長ねぎ	きりたんぽ		醤油 酒 みりん だし昆布	3.1	
【日本各地の郷土料理：秋田県編】秋田県の郷土料理、きりたんぽ鍋です。つぶしたご飯を木の棒に巻きつけて焼いたものがきりたんぽです。									家庭でとろう	緑黄色野菜
5月	和風ビビンバ丼	豚肉		ほうれん草 にんじん	しょうが 白菜キムチ たくあん漬け ごぼう	米	ごま油 ごま	中華だし 醤油 酒	601	
	中華風卵スープ	卵 鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ チンゲン菜	たまねぎ しめじ	片栗粉		しょう油 醤油 塩 コショウ	25.7	
	りんご				りんご				314	
	牛乳		牛乳						4.4	
りんごには食物繊維のペクチンが含まれています。ペクチンは、便秘、下痢のどちらにもよい効果があると言われています。									家庭でとろう	小魚
8月	ごはん 牛乳		牛乳			米			614	
	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ		ねぎ	だいこん	砂糖		醤油 みりん 酒	22.6	
	きんぴらごぼう	豚肉 平天		にんじん 枝豆	ごぼう つきこんにやく	砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん 粉唐辛子 酒	369	
	みそ汁	豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	焼きふ じゃがいも		だし煮干し	5.8	
だいこんは消化の良い野菜です。おろしたものは、さらに消化が良いです。冬が旬で、安価なため、積極的に食事に取り入れましょう。									家庭でとろう	くだもの
9月	ごはん 牛乳		牛乳			米			555	
	鶏肉のゆず味噌焼き	鶏肉 みそ			ゆず果汁 ゆず果皮			酒 みりん	24.7	
	ひじき炒め	平天	ひじき	にんじん 小松菜	干しいたけ れんこん	砂糖	油	醤油	316	
	小野茶そうめん汁	かまぼこ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	小野茶麺		醤油 だし昆布 だしかつお節	3.6	
【地場産給食】給食は日頃から地場産物を多く使っていますが今日は特に多いです。小野茶麺とは、小野茶の粉末を練り込んで作られた緑色の麺です。									家庭でとろう	いも
10月	米粉パン いちごジャム					パン ジャム			706	
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	マカロニ パン粉 じゃがいも	バター	オリーブオイル 塩 コショウ	29.0	
	ポトフ	豚肉 ウインナー		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ キャベツ			コショウ 醤油 塩 コショウ	392	
	オレンジ 牛乳		牛乳		オレンジ				5.2	
【世界の料理：フランス編】グラタンとポトフはいずれもフランスの家庭料理から広まりました。ポトフは大きめに切った旬の野菜をたっぷり使います。									家庭でとろう	海藻
12月	セルフ手巻き寿司 牛乳		牛乳						608	
	(酢飯・卵焼き・かにかま ツナマヨ・たくあん・手巻きのり)	卵焼き かにかま ツナ	のり		きゅうり たくあん漬け	米	マヨネーズ ごま	寿司酢 醤油	22.9	
	山頭火鍋	合鴨ボール みそ		にんじん 春菊	白菜 ごぼう しめじ 長ねぎ	白玉もち		醤油 みりん だし煮干し	313	
自分で巻いて食べる手巻き寿司です。具は、4種類。食事の楽しさをあじわい、好き嫌い克服の一助となるように願っています。									家庭でとろう	淡色野菜

《 今月の予定 》

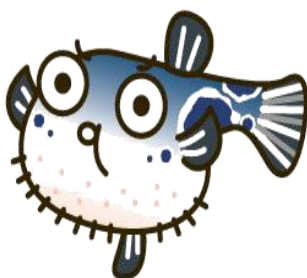
特になし

《給食回数 20回》

《今月の地産地消食材》

米、牛乳、鶏肉、卵豆腐、豆乳、ひじき
大豆、キャベツ
白菜、にんじん、ねぎ
じゃがいも、れんこん、ゆず、小野茶麺
しらす干し 等

《今月のピックアップ地場産物！》 ~ふぐ~



山口県下関市では、ふぐのことを幸福の福にかけて「ふく」と呼びます。下関の彦島にある「南風泊市場(はえどまりしじょう)」は、ふぐの取り扱い量日本一のふぐ専用市場です。ふぐのせりは、「袋せり」という独特の方法で行われます。袋せりは、他の仲買人に値段を知られないように、袋の中に手をつこんで指と指を握りあつて値段を決めます。ふぐがおいしくなる時期は冬です。今月2月9日は「ふぐの日」ということで、日にちは異なりますが17日にふぐ雑炊を出します。

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		
15月	ごはん 牛乳		牛乳			米			642
	さんまの梅煮	さんまの梅煮							24.2
	アーモンド和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	403
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 白菜 大根 ごぼう	さつまいも		だし煮干し	4.3
給食では、野菜を使ったいろいろな副菜がでますが、アーモンド和えは中でも人気が高い料理です。人気の秘密はアーモンドの香ばしさ？！								家庭でとろう	海藻
16月	チキンカレー 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん 枝豆	たまねぎ しょうが にんにく りんご	米 ジャガイモ	カレー油	カレーソース ケチャップ 赤ワイン	665
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢 塩 ヲヨウ	20.4
	寒漬け				寒漬け				371
	ヨーグルト		ヨーグルト						4.2
今年の冬は大寒波がやってきました。1月上旬から干されている今年の大根がおいしくなってくれるといいですね。								家庭でとろう	魚介類
17月	手作り蒸しパン					蒸しパンミックス チョコチップ			628
	ふぐ雑炊	ふぐ 卵		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ	米		酒 醤油 だし昆布 だしかつお節	28.3
	豚肉とはなっこりーの炒め物	豚肉		にんじん はなっこりー	糸こんにゃく たまねぎ	砂糖	油	醤油 みりん	296
	オレンジ 牛乳		牛乳		オレンジ				3.5
【山口県の郷土料理】ふぐを使った料理は山口県の郷土料理です。雑炊、なべ、唐揚げ、刺身、釜飯など、いろいろな食べ方があります。								家庭でとろう	豆・大豆製品
18月	ごはん 牛乳		牛乳			米			571
	ねぎ入り卵焼き	卵			ねぎ				23.2
	おきな漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり レモン			醤油	378
	根菜の磯煮	鶏肉 生揚げ 平天	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ごぼう 干ししいたけ	砂糖		酒 醤油 みりん	4.8
「根菜の磯煮」は、鶏肉、練り物、根菜などの野菜とひじきを一緒に炊く料理です。白ご飯にあう純和風のおかずです。								家庭でとろう	いも
19月	ごはん 牛乳		牛乳			米			555
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		18.6
	もやしのナムル		しらす干し	ニラ	もやし 白菜	砂糖	ごま油	醤油 酢	293
	中華スープ	鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ			醤油 酒 ヲヨウ 塩 ヲヨウ	3.5
「もやし」というのは植物の名前ではなく、豆類や穀物の種子を発芽させて、それが伸びたもののことを指す名称です。								家庭でとろう	魚介類
22月	ごはん 牛乳		牛乳			米			572
	あぶり焼きチキン	あぶり焼きチキン							22.6
	春雨のゆず風味和え	ハム		にんじん	きゅうり ゆず	春雨 砂糖	油	醤油 塩	304
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ			だし煮干し	2.9
【地場産給食】給食のみそ汁は、その時期の旬の地場野菜をたっぷり使うので、毎回具材が少しずつ違ってきます。								家庭でとろう	乳製品
23月	ごはん 牛乳		牛乳			米			582
	さばの塩焼き	塩さば							26.8
	ブロッコリーのごま和え	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	312
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん 干ししいたけ	里芋 片栗粉		醤油 みりん 酒 だし昆布 だしかつお節	3.6
のっぺい汁は、お寺で余り野菜を煮込んでとろみをつけた料理からはじまりました。近年では、肉や魚を具にすることもあります。								家庭でとろう	くだもの
24月	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	油	塩	683
	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ジャガイモ 片栗粉 砂糖	油	ケチャップ 醤油 塩 カレーソース ヲヨウ 赤ワイン	28.3
	キャベツのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	砂糖	油	酢 塩 ヲヨウ	342
	いちご				いちご				7.4
【卒業生リクエスト給食①】小6、中3からのリクエストが多かったメニューを献立にしました。本日は「きな粉揚げパン」です！								家庭でとろう	海藻
25月	わかめごはん 牛乳		牛乳			米		わかめふりかけ	563
	白身魚の香味ソースかけ	ホキ				はちみつ	オリーブ油 ごま	マサド 醤油 白ワイン 酢	25.1
	かみかみ和え	するめ		にんじん	切干大根 キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	酢 醤油	360
	豆乳スープ	豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	白菜 ごぼう	ジャガイモ		だし煮干し	3.8
「白身魚の香味ソースかけ」は、山口市内某ホテルの料理人さんから教わった料理を、給食用に少しアレンジしたものです！								家庭でとろう	きのこ
26月	鮭とぼろ丼	鮭 卵		小松菜	たまねぎ	米 砂糖	ごま油	醤油 酒 塩	620
	れんこんとひじきのサラダ		ひじき	にんじん はなっこりー	れんこん だいこん きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩 ヲヨウ	25.9
	肉団子と白菜のスープ	肉団子		にんじん チンゲン菜	白菜 しめじ	春雨		醤油 ヲヨウ 塩 ヲヨウ	397
	牛乳		牛乳						3.9
白菜は、寒くなると甘みが増す野菜です。自らが凍らないように、糖分をためるためです。								家庭でとろう	いも
29月	ごはん 牛乳		牛乳			米			666
	チキンチキンごぼう	鶏肉		枝豆	ごぼう	片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 みりん	22.7
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜	さつまいも		だし煮干し	325
	オレンジ				オレンジ				4.8
【卒業生リクエスト給食②】卒業生リクエスト給食2回目は、小中学生ともに人気ナンバーワンの「チキンチキンごぼう」です！								家庭でとろう	きのこ



平成28年

2月給食献立表

山口市立阿知須学校給食センター



(井関小版)

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			
1月	チキンライス 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ エリンギ	米	オリーブ油	赤ワイン 塩 しょう油 コシメ かつお かつお	578	
	カレーポテトコロッケ					コロッケ	油		19.8	
	根菜のごまマヨサラダ	ツナ		にんじん	れんこん ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま マヨネーズ	醤油	310	
	野菜スープ	ベーコン 大豆		にんじん	だいこん たまねぎ セロリー しめじ			コシメ 塩 しょう油	5.8	
根菜のごまマヨサラダには、にんじん、れんこん、ごぼうの3種類の根菜を使います。よくかんで、歯やあごをきたえましょう。									家庭でとろう	小魚
2月	ごはん 牛乳		牛乳			米			608	
	炒り豆腐	豆腐 鶏肉 卵		にんじん 枝豆	キャベツ たまねぎ 干しいたけ	砂糖	油	醤油 酒 塩	27.5	
	のり酢和え	糸かまぼこ	のり	にんじん	キャベツ きゅうり もやし	砂糖		酢 醤油	379	
	みそ納豆	納豆 豚肉 みそ		ねぎ		砂糖	油	みりん 醤油	4.9	
【クイズ】今日の給食に、大豆製品はいくつあるでしょう？									家庭でとろう	くだもの
3月	黒糖パン 牛乳 節分豆	節分豆	牛乳			黒糖パン			681	
	いわしのアングレース	いわし				片栗粉 砂糖 パン粉	油 バター	ウスターソース ケチャップ	28.1	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	酢 醤油 塩 しょう油	369	
	もずくと麦のスープ	ベーコン	もずく	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし	押し麦		コシメ 醤油 塩 しょう油	5.0	
【節分(2月3日)の行事食】									家庭でとろう	米
4月	ごはん 牛乳		牛乳			米			551	
	焼きししゃも		ししゃも						22.6	
	ゆかり和え				キャベツ きゅうり			ゆかり 醤油	386	
	きりたんぽ鍋	鶏肉 豆腐		水菜 にんじん	白菜 ごぼう まいたけ 長ねぎ	きりたんぽ		醤油 酒 みりん だし昆布	3.1	
【日本各地の郷土料理：秋田県編】秋田県の郷土料理、きりたんぽ鍋です。つぶしたご飯を木の棒に巻きつけて焼いたものがきりたんぽです。									家庭でとろう	緑黄色野菜
5月	和風ビビンバ丼	豚肉		ほうれん草 にんじん	しょうが 白菜キムチ たくあん漬け ごぼう	米	ごま油 ごま	中華だし 醤油 酒	601	
	中華風卵スープ	卵 鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ チンゲン菜	たまねぎ しめじ	片栗粉		しょう油 醤油 塩 しょう油	25.7	
	りんご				りんご				314	
	牛乳		牛乳						4.4	
りんごには食物繊維のペクチンが含まれています。ペクチンは、便秘、下痢のどちらにもよい効果があるとされています。									家庭でとろう	小魚
8月	ごはん 牛乳		牛乳			米			614	
	和風おろしハンバーグ	ハンバーグ		ねぎ	だいこん	砂糖		醤油 みりん 酒	22.6	
	きんぴらごぼう	豚肉 平天		にんじん 枝豆	ごぼう つきこんにやく	砂糖	ごま ごま油	醤油 みりん 粉唐辛子 酒	369	
	みそ汁	豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	焼きふ じゃがいも		だし煮干し	5.8	
だいこんは消化の良い野菜です。おろしたものは、さらに消化が良いです。冬が旬で、安価なため、積極的に食事に取り入れましょう。									家庭でとろう	くだもの
9月	ごはん 牛乳		牛乳			米			555	
	鶏肉のゆず味噌焼き	鶏肉 みそ			ゆず果汁 ゆず果皮			酒 みりん	24.7	
	ひじき炒め	平天	ひじき	にんじん 小松菜	干しいたけ れんこん	砂糖	油	醤油	316	
	小野茶そうめん汁	かまぼこ 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ	小野茶麺		醤油 だし昆布 だしかつお節	3.6	
【地場産給食】給食は日頃から地場産物を多く使っていますが今日は特に多いです。小野茶麺とは、小野茶の粉末を練り込んで作られた緑色の麺です。									家庭でとろう	いも
10月	米粉パン いちごジャム					パン ジャム			706	
	マカロニグラタン	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	マカロニ パン粉 じゃがいも	バター	ウスターソース 塩 しょう油	29.0	
	ポトフ	豚肉 ウインナー		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ キャベツ			コシメ 醤油 塩 しょう油	392	
	オレンジ 牛乳		牛乳		オレンジ				5.2	
【世界の料理：フランス編】グラタンとポトフはいずれもフランスの家庭料理から広まりました。ポトフは大きめに切った旬の野菜をたっぷり使います。									家庭でとろう	海藻
12月	セルフ手巻き寿司 牛乳		牛乳						608	
	(酢飯・卵焼き・かにかま ツナマヨ・たくあん・手巻きのり)	卵焼き かにかま ツナ	のり		きゅうり たくあん漬け	米	マヨネーズ ごま	寿司酢 醤油	22.9	
	山頭火鍋	合鴨ボール みそ		にんじん 春菊	白菜 ごぼう しめじ 長ねぎ	白玉もち		醤油 みりん だし煮干し	313	
自分で巻いて食べる手巻き寿司です。具は、4種類。食事の楽しさをあじわい、好き嫌い克服の一助となるように願っています。									家庭でとろう	淡色野菜

《 今月の予定 》

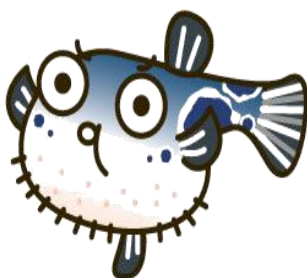
特になし

《給食回数 20回》

《今月の地産地消食材》

米、牛乳、鶏肉、卵豆腐、豆乳、ひじき
大豆、キャベツ
白菜、にんじん、ねぎ
じゃがいも、れんこん、ゆず、小野茶麺
しらす干し 等

《今月のピックアップ地場産物！》 ~ふぐ~



山口県下関市では、ふぐのことを幸福の福にかけて「ふく」と呼びます。下関の彦島にある「南風泊市場(はえどまりしじょう)」は、ふぐの取り扱い量日本一のふぐ専用市場です。
ふぐのせりは、「袋せり」という独特の方法で行われます。袋せりは、他の仲買人に値段を知られないように、袋の中に手をつこんで指と指を握りあつて値段を決めます。
ふぐがおいしくなる時期は冬です。今月2月9日は「ふぐの日」ということで、日にちは異なりますが17日にふぐ雑炊を出します。

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		
15月	ごはん 牛乳		牛乳			米			642
	さんまの梅煮	さんまの梅煮							24.2
	アーモンド和え			ほうれん草 にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	醤油	403
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	こんにゃく 白菜 大根 ごぼう	さつまいも		だし煮干し	4.3
給食では、野菜を使ったいろいろな副菜がでますが、アーモンド和えは中でも人気が高い料理です。人気の秘密はアーモンドの香ばしさ？！								家庭でとろう	海藻
16月	チキンカレー 牛乳	鶏肉	牛乳	にんじん 枝豆	たまねぎ しょうが にんにく りんご	米 ジャガイモ	カレー油	カレーソース ケチャップ 赤ワイン	665
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし きゅうり	砂糖	オリーブ油	酢 塩 ヲヨウ	20.4
	寒漬け				寒漬け				371
	ヨーグルト		ヨーグルト						4.2
今年の冬は大寒波がやってきました。1月上旬から干されている今年の大根がおいしくなってくれるといいですね。								家庭でとろう	魚介類
17月	手作り蒸しパン					蒸しパンミックス 卵			628
	ふぐ雑炊	ふぐ 卵		にんじん ねぎ	白菜 えのきたけ	米		酒 醤油 だし昆布 だしかつお節	28.3
	豚肉とはなっこりーの炒め物	豚肉		にんじん はなっこりー	糸こんにゃく たまねぎ	砂糖	油	醤油 みりん	296
	オレンジ 牛乳		牛乳		オレンジ				3.5
【山口県の郷土料理】ふぐを使った料理は山口県の郷土料理です。雑炊、なべ、唐揚げ、刺身、釜飯など、いろいろな食べ方があります。								家庭でとろう	豆・大豆製品
18月	ごはん 牛乳		牛乳			米			571
	ねぎ入り卵焼き	卵			ねぎ				23.2
	おきな漬け		塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり レモン			醤油	378
	根菜の磯煮	鶏肉 生揚げ 平天	ひじき	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん ごぼう 干ししいたけ	砂糖		酒 醤油 みりん	4.8
「根菜の磯煮」は、鶏肉、練り物、根菜などの野菜とひじきを一緒に炊く料理です。白ご飯にあう純和風のおかずです。								家庭でとろう	いも
19月	ごはん 牛乳		牛乳			米			555
	揚げぎょうざ	ぎょうざ					油		18.6
	もやしのナムル		しらす干し	ニラ	もやし 白菜	砂糖	ごま油	醤油 酢	293
	中華スープ	鶏肉		にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しめじ			醤油 酒 ヲヨウ 塩	3.5
「もやし」というのは植物の名前ではなく、豆類や穀物の種子を発芽させて、それが伸びたもののことを指す名称です。								家庭でとろう	魚介類
22月	ごはん 牛乳		牛乳			米			572
	あぶり焼きチキン	あぶり焼きチキン							22.6
	春雨のゆず風味和え	ハム		にんじん	きゅうり ゆず	春雨 砂糖	油	醤油 塩	304
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ			だし煮干し	2.9
【地場産給食】給食のみそ汁は、その時期の旬の地場野菜をたっぷり使うので、毎回具材が少しずつ違ってきます。								家庭でとろう	乳製品
23月	ごはん 牛乳		牛乳			米			582
	さばの塩焼き	塩さば							26.8
	ブロッコリーのごま和え	ツナ		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	312
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	こんにゃく ごぼう だいこん 干ししいたけ	里芋 片栗粉		醤油 みりん 酒 だし昆布 だしかつお節	3.6
のっぺい汁は、お寺で余り野菜を煮込んでとろみをつけた料理からはじまりました。近年では、肉や魚を具にすることもあります。								家庭でとろう	くだもの
24月	きな粉揚げパン 牛乳	きな粉	牛乳			パン 砂糖	油	塩	683
	ポークビーンズ	豚肉 ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ マッシュルーム	ジャガイモ 片栗粉 砂糖	油	ケチャップ 醤油 塩 カスタード コシメ 赤ワイン	28.3
	キャベツのサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁	砂糖	油	酢 塩 ヲヨウ	342
	いちご				いちご				7.4
【卒業生リクエスト給食①】小6、中3からのリクエストが多かったメニューを献立にしました。本日は「きな粉揚げパン」です！								家庭でとろう	海藻
25月	わかめごはん 牛乳		牛乳			米		わかめふりかけ	563
	白身魚の香味ソースかけ	ホキ				はちみつ	オリーブ油 ごま	マサド 醤油 白ワイン 酢	25.1
	かみかみ和え	するめ		にんじん	切干大根 キャベツ きゅうり	砂糖	ごま ごま油	酢 醤油	360
	豆乳スープ	豆腐 豆乳 みそ		にんじん ねぎ	白菜 ごぼう	ジャガイモ		だし煮干し	3.8
「白身魚の香味ソースかけ」は、山口市内某ホテルの料理人さんから教わった料理を、給食用に少しアレンジしたものです！								家庭でとろう	きのこ
26月	鮭とぼろ丼	鮭 卵		小松菜	たまねぎ	米 砂糖	ごま油	醤油 酒 塩	620
	れんこんとひじきのサラダ		ひじき	にんじん はなっこりー	れんこん だいこん きゅうり	砂糖	ごま油	酢 醤油 塩 ヲヨウ	25.9
	肉団子と白菜のスープ	肉団子		にんじん チンゲン菜	白菜 しめじ	春雨		醤油 コシメ 塩 ヲヨウ	397
	牛乳		牛乳						3.9
白菜は、寒くなると甘みが増す野菜です。自らが凍らないように、糖分をためるためです。								家庭でとろう	いも
29月	ごはん 牛乳		牛乳			米			666
	チキンチキンごぼう	鶏肉		枝豆	ごぼう	片栗粉 砂糖	油	醤油 酒 みりん	22.7
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜	さつまいも		だし煮干し	325
	オレンジ				オレンジ				4.8
【卒業生リクエスト給食②】卒業生リクエスト給食2回目は、小中学生ともに人気ナンバーワンの「チキンチキンごぼう」です！								家庭でとろう	きのこ