



1月給食予定献立表

平成30年度
嘉万学校給食共同調理場

日曜	献立名	牛乳	おもなざいりょう						エネルギー (kcal)		
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)		
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)		
			魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中	
8 火	七草ごはん	○	さかな みそ ぶたにく	牛乳 しおこんぶ	せり	すずしろ (だいこん) すずな (かぶ)	米			585	707
	魚の西京焼き										
	沢煮椀										
	ごま和え										
【春の七草】 人日の節句 (1月7日)の朝に、7種類の野草を入れた粥 (七草粥) を食べると1年間健康に過ごことができると言われています。春の七草とは「せり・すずな・ごきょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ」です。給食の七草ごはんには七草のうち、3種類を入れています。											
9 水	さつまいも蒸しパン	○	ぎゅうにく ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	むしパンミックス さつまいも		油	660	823
	ミートソーススパゲッティ										
	ほうれんそうと大豆のサラダ										
10 木	麦ごはん	○	とりにく	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい たまねぎ しめじ	米 麦		油	649	822
	白菜の中華風クリーム煮										
	揚げぎょうざ										
	もやし中華和え										
11 金	麦ごはん	○	いわし	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	米 麦		油	690	848
	いわしの梅煮										
	豚汁										
	アーモンド和え りんご										
15 火	麦ごはん しそいりわかめ	○	ぶたにく なまあげ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	だいこん きくらげ	米 麦		油	672	826
	大根と豚肉のオイスターソース煮										
	中華サラダ										
	みかん										
16 水	そぼろごはん	○	とりにく たまご	牛乳	しょうが にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ	米 麦 さとう		油	704	869
	もずく汁										
	青のりポテトビーンズ										
17 木	ひじきごはん (減量)	○	あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん はくさい	米 麦 さとう		油	637	781
	ちゃんこうどん										
	野菜のごまマヨ和え										
18 金	麦ごはん	○	さば	牛乳	にんじん ねぎ	はくさい ごぼう	米 麦		油	695	858
	サバの塩焼き										
	打ち豆汁										
	こっばなます りんご寒天										
【ふるさと味めぐり (福井県)】 今年度も1月の「全国学校給食週間」に合わせて、給食では各県の料理が登場する『ふるさと味めぐり』を実施します。日本海に面している福井県、古くは都へ食料を供給する場所として『御食国』と呼ばれていました。若狭湾でとれた海の幸を京都へと運ぶ道は「鯖」を運ぶことが多かったことから『鯖街道』と言われています。「打ち豆」は大豆を石うすの上でつぶして乾燥させた保存食です。「こっばなます」は、お正月やお祝いの席で作られるごま酢みそ味の大豆の和え物です。「こっば」とは木くすのことで、大根を切った形が「こっば」に似ていることから名づけられたそうです。											
21 月	コッペパン 県産りんごジャム	○	とりにく	牛乳	ごまつな にんじん	レタス たまねぎ	コッペパン ジャム		油	630	822
	鶏肉のマーマレード焼き										
	レタスと卵のスープ										
	れんこんとブロッコリーのサラダ										
【地場産給食週間 1日目】 21日～25日は3学期の地場産給食週間です。美祢市や山口県でとれた食材がたくさん登場します。											

日 曜	献立名	牛乳	お も な ざ い り よ う						エネルギー (kcal)	
			<赤>体を作るもの		<緑>体の調子をととのえるもの		<黄>熱や力になるもの		たんぱく質 (g)	
			1群 (たんぱく質)	2群 (無機質)	3群 (カロテン)	4群 (ビタミンC)	5群 (炭水化物)	6群 (脂質)	食塩 (g)	
			魚・肉・豆・卵	乳製品・海藻・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも・さとう	油脂	小	中
22 火	ふゆ やさい 冬野菜カレー	○	ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう カリフラワー	たまねぎ だいこん にんにく	米 じゃがいも さつまいも	油	712	887
	しらすのサラダ		しらすほし わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	油	24.1	29.1	
	きららヨーグルト		ヨーグルト					2.5	3.1	
【地場産給食週間 2日目】			1月22日は「カレーライスの日」。それにちなんで美祢市産の冬野菜がたくさん入ったカレーライスを作ります。							
23 水	ごはん	○	いわし	牛乳			米	油	696	867
	こ 小いわしの唐揚げ		とりにく あぶらあげ こうやどうふ	にんじん	れんこん ごぼう ほししいたけ	さといも こんにゃく さとう	油	25.3	31.1	
	おおひら 大平		のり	ごまつな にんじん	キャベツ	さとう		2.0	2.5	
【地場産給食週間 3日目】			「大平」は、岩国地方に伝わる郷土料理です。器に、大きく平たい椀を使うことが、この名前の由来です。							
24 木	あかまい 赤米入りごはん	○	ぎゅうにく	牛乳	にんじん	だいこん ごぼう	米 赤米	油	671	821
	にくだいこん 肉大根		とうふ みそ	あかもく	ほうれんそう	はくさい	こんにゃく さとう		22.3	26.8
	あかもくのみそ汁				みかん	みかん	じゃがいも		2.5	3.1
【地場産給食週間 4日目・美祢市統一献立】			美祢市の全ての小・中学校で同じ給食が登場します(21~25日のいずれか)。この日に使用する赤米・秋吉台高原牛・じゃがいも・大根・美東ごぼうについては、JA山口美祢から提供していただく予定です。当日配布するリーフレットもぜひご覧ください。							
25 金	とりにく 鶏肉とごぼうのごはん	○	とりにく	牛乳	にんじん	ごぼう	米 さとう	油	653	794
	いわくに 岩国れんこんコロケ		はもい つみれ とうふ	わかめ	ねぎ	はくさい しいたけ	コロケ	油	23.3	27.9
	はもつみれ汁				ごまつな にんじん	もやし キャベツ	さとう	ごま	2.9	3.4
【地場産給食週間 5日目】			地場産給食週間の最終日です。山口県や美祢市の特産物を知ったり味わったりすることができましたか？							
28 月	ココア揚げパン	○		牛乳			コッパン さとう	油	636	807
	ふゆ やさい 冬野菜のポトフ		ウインナー	にんじん	だいこん れんこん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく	じゃがいも	油	21.5	26.6	
	はな やさい 花野菜のサラダ		まぐるみずに	ブロッコリー	カリフラワー キャベツ	さとう	油	2.4	3.1	
オレンジ					オレンジ					
29 火	むぎ 麦ごはん	○	にじます	牛乳			米 麦	油	670	796
	いそあ ますの磯揚げ		とりにく とうふ	あおのり	にんじん	だいこん ほししいたけ	でんぷん さといも こんにゃく さとう	油	29.7	33.9
	けんちょう		しおこんぶ		はくさい きゅうり			2.1	2.6	
【ふるさと味めぐり(山口県)】			山口県の郷土料理「けんちょう」、別府弁天池の湧き水で育てられている「にじます」、そして美祢市の野菜をたくさん取り入れました。山口県の豊かな食文化についても、考えるきっかけにしたいですね。							
30 水	むぎ 麦ごはん	○	いか	牛乳			米 麦	ごま油	619	765
	こうみ や いかの香味焼き		とりにく		にんじん ねぎ	しょうが	かやきせんべい		28.9	35.0
	せんべい汁		たらこ こうやどうふ	にんじん	にんじん	はくさい ごぼう しめじ	いとこんにゃく	油	1.9	2.2
【ふるさと味めぐり(青森県)】			せんべい汁は青森県八戸地方の郷土料理です。肉や魚、野菜などがたっぷり入った汁の中に「南部かやき煎餅」を入れて作ります。「とらこ」は、あおりの冬を代表する魚「たら(鱈)」の卵の「真子」を使います。青森では年越しや正月料理には欠かせない料理だそうです。							
31 木	むぎ 麦ごはん	○	たまご	牛乳			米 麦	油	705	879
	がね		とりにく なまあげ みそ	にんじん たら	ごぼう	さつまいも もちこ こむぎこ さとう		23.4	28.4	
	さつまい汁		かつおぶし	にんじん ねぎ	だいこん ほししいたけ	さといも こんにゃく		2.3	2.9	
【ふるさと味めぐり(鹿児島県)】			「がね」は、鹿児島島の郷土料理で、さつまいもが入ったかき揚げです。揚げた姿が「かに(鹿児島弁でがね)」に似ていることが名前の由来です。「さつまい汁」も、鹿児島島の郷土料理です。豚汁と似ていますが、鶏肉が使われていることが特徴です。							

~~ 食材の紹介 ~~

☆ 美祢市の食材 ☆

にじます、さつまいも、じゃがいも、ほうれんそう、小松菜、レタス、美東ごぼう、白菜、キャベツ、大根、かぶ、れんこん、しいたけ、ブロッコリー、カリフラワー など

※ 24日の赤米・秋吉台高原牛・じゃがいも・大根・美東ごぼうはJA山口美祢から無償提供していただく予定です。

○米・大豆・パン等、学校給食で使用している山口県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JAグループ山口、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。

1月24日~30日は
「全国学校給食週間」

今年も、『ふるさと味めぐり』として、山口県や他の県の郷土料理、名産品などを取り入れた献立を実施します。

