



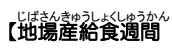
1月給食予定献立表

令和元年度
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)				
								小	中				
8 水	七草ごはん	○	さかな うおそうめん とうふ かつおぶし	牛乳 しおこんぶ	せり だいこん葉	すずしろ (だいこん) すずな (かぶ)	米		596	719			
	魚の照り焼き				しょうが	さとう	27.8				33.2		
	魚そうめん汁			わかめ	にんじん ねぎ	はくさい えのきだけ						2.5	2.9
	はなっこりーのおかか和え				はなっこりー にんじん	キャベツ	さとう						
<p>【春の七草】 入日の節句 (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年間健康に過ごすことができると言われています。春の七草とは「せり・なすな・ごぎょう・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「せり・すずな・すずしろ」を入れています。</p>													
9 木	中華丼	○	ふたにく あさり さつまあげ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ グリンピース きくらげ ほししいたけ	米 麦 かたくりこ	油 ごま油	660	824			
	大学いも					さつまいも さとう みずあめ	くろごま油	23.0	27.9				
	ささみの中華和え			とりささみ	ほうれんそう	きゅうり もやし	さとう	2.2	2.5				
10 金	麦ごはん	○	サバ みそ たまご とうふ	牛乳	にんじん	はくさい たまねぎ グリンピース きくらげ ほししいたけ	米 麦		668	808			
	サバみそオイル包み					かたくりこ	27.4				33.2		
	かき玉汁				にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ						2.1	2.4
	大根なます			しらすぼし	にんじん	だいこん ゆず	さとう						
14 火	ピラフ	○	ウインナー かぼちゃひきにくフライ ミートボール	牛乳	にんじん	たまねぎ とうもろこし	米 麦	オリーブ油	632	804			
	かぼちゃひき肉フライ					ほうれんそう	キャベツ たまねぎ しめじ	19.8	24.0				
	ミートボールスープ				ほうれんそう にんじん	キャベツ たまねぎ しめじ	2.2	2.8					
	オレンジ					オレンジ							
15 水	ひじきごはん	○	とりにく あぶらあげ なまあげ ふたにく たまご まぐろみずに	牛乳 ひじき	にんじん	たまねぎ ほうれんそう	米 麦 さとう	ごま油	668	818			
	生揚げの卵とじ				にんじん きぬさや	たまねぎ ほししいたけ	さとう	油	29.5	36.7			
	香味和え				ほうれんそう ねぎ	もやし しょうが	さとう	2.2	2.8				
	りんご寒天			かんてん		さとう							
16 木	麦ごはん	○	にじます ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん	米 麦		672	801			
	ますの唐揚げ					かたくりこ	油				29.2	32.6	
	豚汁				にんじん ねぎ	こんにやく さといも	1.9				2.4		
	ごま酢和え				にんじん	もやし キャベツ きゅうり	さとう				ごま		
17 金	さつまいも蒸しパン	○	ぎゅうにく ふたにく だいす	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく	むしパンミックス さつまいも		694	857			
	ミートソーススパゲッティ					スパゲッティ こむぎこ さとう	油				23.2	28.4	
	ほうれんそうと大豆のサラダ				ほうれんそう にんじん	キャベツ	マヨネーズ ごま				1.9	2.4	
	ミルクココア					ミルク							
20 月	黒糖パン	○	とりにく まぐろみずに	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん セロリ にんにく	こくとうパン		643	850			
	冬野菜のポトフ					じゃがいも	油				25.5	32.7	
	花野菜のサラダ				フロッキー はなっこりー	さとう	油				2.0	2.9	
	きららヨーグルト					ヨーグルト							
<p>【地場産給食週間 1日目】 20日~24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いつも以上に登場します。</p>													
21 火	ごはん	○	ふたにく とうふ みそ	牛乳	にんじん	れんこん	米		699	891			
	トントンれんこん					かたくりこ さとう	油				26.5	32.8	
	ふるさとみそ汁				にんじん ねぎ	はくさい だいこん ししいたけ	じゃがいも				2.3	3.1	
	ごまじゃこサラダ			しらすぼし	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう						ごま ごま油
<p>【地場産給食週間 2日目】 美祢市の野菜をたっぷり使った献立です。「チキンチキンごぼう」のアレンジメニュー「トントンれんこん」が登場します。</p>													
22 水	美祢冬野菜カレー	○	ふたにく 山口県産食材 100%給食	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん カリフラワー にんにく しょうが	米 じゃがいも さつまいも		661	856			
	れんこんとフロッキーのサラダ					れんこん	さとう				油	21.1	26.3
	みかん					みかん					2.3	2.9	
<p>【地場産給食週間 3日目】 1月22日は「カレーライスの日」です。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。</p>													

太字で書いてある
食材が山口県産です

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) 魚・肉・豆・卵	2群 (無機質) 乳製品・海藻・小魚	3群 (カロテン) 緑黄色野菜	4群 (ビタミンC) その他の野菜・果物	5群 (炭水化物) 穀類・いも・さとう	6群 (脂質) 油脂	小	中											
23 木	ごはん	○	さかな みそ	牛乳	にんじん わぎ	だいこん ごぼう ほししいたけ しょうが	米	さとう	ごま	610	769										
	さかな 魚のごまみそ焼き											とりにく	のり	ごまつな にんじん	キャベツ もやし	さとう	かたくりこ	25.8	31.4		
	みぞれ汁																			1.9	2.4
	いそか あ 磯香和え																				



【**地場産給食週間 4日目**】 地域の食材をたくさん使った和食の献立です。山口県は山も海もあるので、食材の種類が豊富ですね。



1月24日から30日は

「**全国学校給食週間**」

給食について、知ったり、考えたりする一週間にしましょう！



24 金	ごぼう寿司	○	あぶらあげ	牛乳	にんじん	ごぼう ほししいたけ	米 さとう	さとう	ごま	626	783													
	とりにく 鶏の唐揚げ											とりにく	のり	にんじん わぎ	キャベツ	かたくりこ	油	24.7	31.6					
	のりのすまし汁																			ほうれんそう	さとう	ごま	2.3	2.8
	ごま和え																							



【**地場産給食週間 5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（20～24日のいずれか）。この日に使用する食材（調味料などを除く）は全て山口県産です。美東ごぼう、キャベツ、にんじんについては、JAから提供していただきます。

27 月	ココア揚げパン	○	ウィンナー あさり とうにゅう	牛乳	にんじん ほうれんそう	はくさい ごぼう	コッパン さとう	さとう	油	663	837											
	冬野菜たっぷり！クリームシチュー											はなっこりー ブロッコリー にんじん	カリフラワー キャベツ	じゃがいも マカロニ こむぎこ	バター 油	23.1	28.5					
	サッパリアアッサリおいしいサラダ																	いちご	さとう	油	2.6	3.2
	いちご																					

【**6年生が考えた特別献立 於福小学校①**】 小学校6年生が考えた給食が登場します。今年度も「地域の食材」を生かし、テーマのある献立作りができました。於福小学校の第1弾は、みんなの大好きなココア揚げパンや地域の野菜をたっぷり使ったシチュー、旬のいちごも登場します！！お楽しみに！

28 火	麦ごはん	○	ぶたにく	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが	米 麦	さとう	ごま油	674	830												
	手づくりしゅうまい											とうふ あぶらあげ	れんこん だいこん ごぼう しいたけ	こんにやく	24.9	30.0							
	けんちん汁																しらすほし	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま	2.1	2.7
	しらす和え																						

【**ふるさと味めぐり (神奈川県)**】 幕末に横浜港が開港されて、様々な外国の文化が入ってきました。「しゅうまい」もその一つで、もともとは中国料理ですが、日本人の好みに合わせて生まれ変わり、日本の食文化にも定着しています。横浜には日本一大きな「中華街」がありますね。「けんちん汁」は、鎌倉の建長寺で生まれたという説があります。もともとは精進料理で、くずした豆腐と炒めた野菜を入れたすまし汁です。しらすは、湘南海岸の江の島や茅ヶ崎市の春の名物で、生しらす丼や釜揚げしらす丼が有名です。

29 水	麦ごはん 焼きのり	○	さけ	牛乳 のり	にんじん はなっこりー	はくさい かぶ しいたけ	米 麦	さつまいも	ごま	584	717										
	鮭の塩焼き											にんじん ねぎ	キャベツ たくあんづけ	こんにやく さとう	26.2	30.9					
	みそ汁																にんじん こまつな	さとう	ごま	2.3	2.6
	たくあん和え																				

【**給食始まりの献立**】 日本の学校給食は、明治22年に山形県の忠愛小学校において始まったとされています。この給食は、貧しくて生活に困っている子どもたちに無償で提供されたもので、「おにぎり・塩さけ、青菜の漬物」という内容でした。

30 木	ふぐめし	○	ふぐ あぶらあげ	牛乳	にんじん はなっこりー	ごぼう	米 さとう	さとう	油	611	737										
	けんちょう											にんじん	だいこん ほししいたけ	こんにやく さとう	27.0	32.9					
	ぬた																わかぎ	キャベツ きゅうり	さとう	2.0	2.4
	ぼんかん																				

【**ふるさと味めぐり (山口県)**】 「ふぐ」は、山口県の魚です。これは伊藤博文が明治時代に、当時禁止されていたふぐ食を山口県でいち早く解禁したことによって由来しています。下関市にある南風泊市場は、日本で唯一、ふぐ専門の市場です。山口県の郷土料理「けんちょう」「ぬた」も登場します。

31 金	ハヤシライス	○	ぎゅうにく	牛乳	トマト	たまねぎ えだまめ にんにく	米 麦	じゃがいも	油	718	900						
	野菜のごまマヨネーズ和え											まぐろみずに	ほうれんそう にんじん	キャベツ とうもろこし	マヨネーズ ごま	21.6	26.1
	りんご																

ななくさ 七草がゆ



「春の七草」を刻んだおかゆを食べて、1年の無病息災をお祈りします。

かがみびら 鏡開き



神様にお供えしたもちを下げ、木づちや手で割りほぐし、おしるこや雑煮にします。

こしょうがつ 小正月



小豆がゆや小豆飯を食べます。その年の豊作を祈る行事やどんど焼きが行われます。

食材の紹介

☆ 美祢市産の食材 ☆

美東ごぼう、ブロッコリー、カリフラワー、さつまいも、さといも、じゃがいも、しいたけ、ほうれんそう、白菜、小松菜、大根、かぶ、れんこん

