





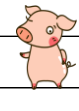
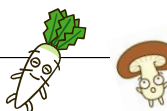


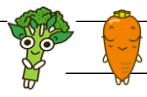



1月分献立予定表



令和元年度

大嶺学校給食共同調理場

日曜	こんだて	おもなざいりょう					献立ひとことメモ		
		おもにからだのもとになるしよくひん	おもにからだのちようしをととのえるしよくひん	おもにエネルギーのもとになるしよくひん	献立ひとことメモ	献立ひとことメモ	献立ひとことメモ		
		魚・肉・卵・大豆など 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g	
8 水	むぎ 麦ごはん				こめ・むぎ		調理場では3学期もおいしく て栄養たっぷりの給食作りに 励みます。残さずに食べてく ださいね。		
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳							
	チキンカレー	とりにく	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	あぶら			
	れんこんサラダ	ツナ	にんじん	れんこん・きゅうり・とうもろ こし		マヨネーズ	780	25.6	3.1
9 木	キャロットパン		にんじん		パン		カラフルで濃い色のピー マンには、風邪を予防す るビタミンAやビタミンC が多く含まれています。		
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳							
	ウインナーと野菜のソテー	ウインナー	ピーマン・あかピーマン・ きピーマン・にんじん	キャベツ		あぶら			
	コンソメスープ	ベーコン	牛乳	にんじん・パセリ	たまねぎ・セロリ・しめじ	じゃがいも	662	21.4	2.6
	みかん			みかん 			794	25.7	3.1
10 金	わかめごはん		わかめ		こめ・むぎ		1月7日の「七草の日」に 七草がゆを食べると1年 中病気をしないとされ ています。給食では7種 類の野菜やきのこを入 れた雑煮です。		
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳							
	あかうお さいきょうや 赤魚の西京焼き	あかうお・みそ							
	こうはく 紅白なます		にんじん	だいこん	さとう		677	25.0	2.2
	ななくさそうに 七草雑煮	とりにく・かまぼ こ	にんじん・ほうれんそう・ みずな・かぶのは	はくさい・かぶ・ほししいたけ	しらたまもち		812	30.0	2.6
14 火	コッペパン・チョコクリーム				パン・チョコク リーム		豆乳シチューはルウを使 わずに県産の米粉でと みをつけて仕上げます。		
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳							
	とうにゅう 豆乳シチュー	ぶたにく・ベー コン・とうにゅう		にんじん・ブロッコ リー	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・こ めこ			
	ほうれんそうのサラダ	とりにく	ほうれんそう・にん じん	もやし・きゅうり	さとう	あぶら	792	30.0	2.6
15 水	むぎ 麦ごはん				こめ・むぎ		「ま(豆)ご(ごま)わ (わかめ・海藻)や(野 菜)さ(魚)し(しいた け・きのこ)い(い ち)」和食の基本食材が 全て入った栄養満点の煮 物です。		
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳							
	まごわやさしい煮物	ぶたにく・だいず・なま あけ・さつまあげ	こんぶ	にんじん	れんこん・たけのこ・えだまめ	さといも・さとう			
	うめ 梅かつおあえ	かつおぶし	こまつな・にんじん	キャベツ・きゅうり・うめ			632	22.7	1.4
	オレンジ			オレンジ			758	27.2	1.7
16 木	コッペパン・県産甘夏ジャム				パン・ジャム		山口県や美祢市の食材を 多く使った献立です。地 元でとれる旬の食材は、 新鮮でおいしく、栄養価 が高いです。		
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳							
	けんさんくろげわぎゅう 県産黒毛和牛コロッケ	ぎゅうにくコロッ ケ				あぶら			
	ゆず吉ドレッシングサラダ	ツナ	にんじん	キャベツ・きゅうり・ゆずきち		オリーブあぶ ら	703	22.9	2.6
	ふゆやさい 冬野菜のスープ	とりにく・ベー コン	にんじん・はなっこ りー	ごぼう・たまねぎ・だいこん・ はくさい・しめじ			844	27.5	3.1
17 金	むぎ 麦ごはん				こめ・むぎ		トックは韓国のお餅で す。棒状にのばしたトッ クを斜めに薄く切り、野 菜たっぷりのスープに入 れます。		
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳							
	ピビンバ	ぎゅうにく・たま ご・みそ	にんじん・ほうれん そう	もやし		あぶら			
	トックスープ	とりにく	にんじん・チンゲン サイ・ねぎ	だいこん・はくさい・しいたけ	トック	ごまあぶら	628	25.7	1.6
	バナナ			バナナ			754	30.8	1.9
20 月	むぎ 麦ごはん				こめ・むぎ		給食の始まりを知ろう・ 学校給食は1889(明治 22)年に山形県の小学 校で始まりました。その 頃の再現献立です。		
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳							
	さけ しおや 鮭の塩焼き	さけ							
	たくあんあえ	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	たくあん・きゅうり・キャ ベツ・もやし	ごま・ごまあぶ ら	614	28.3	2.2
	みそ汁	とうふ・みそ	わかめ	にんじん・ねぎ	かぶ・たまねぎ	さつまいも	737	34.0	2.6
21 火	こくとう 黒糖パン				こくとうパン		外国の料理を味わおう・ 山口県と友好協定を結 んでいる中国山東省に ちなんで献立。水ギョー ザは中国の旧正月(今 年は1月25日)に食べら れる料理です。		
	ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳							
	はっほうさい 八宝菜	ぶたにく・かまぼ こ	にんじん・きぬさや	キャベツ・たまねぎ・たけの こ・きくらげ	さとう・かたく りこ	あぶら			
	スイ 水ギョーザスープ	とりにく・ギョー ザ	にんじん・チンゲン サイ・ねぎ	もやし・とうもろこし			673	27.5	2.6
	あんにとろろ 杏仁豆腐				あんにとろろ		808	33.0	3.1
	むぎ 麦ごはん				こめ・むぎ		山口県の郷土料理を知ろ う。「鯨料理」は長門市や		

日曜	こんだて	お も な ざ い り よ う					献立ひとことメモ			
		おもにからだのもとになるしょくひん		おもにからだのちょうしをととのえるしょくひん		おもにエネルギーのもとになるしょくひん		(小学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g		
		魚・肉・卵・大豆など	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	種実・油脂類	(中学校) 熱量kcal・たんぱく質g・食塩g		
22 水	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							下関市で捕鯨が盛んだったことから食べられてきました。竜田揚げ、南蛮煮、刺身等があります。
	くじらにく 鯨の竜田揚げ			ほうれんそう・にんじん	キャベツ・もやし	さとう		あぶら		
	ほうれんそうのアーモンドあえ のっぺい汁	ぶたにく・あぶらあげ		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・かたくりこ		アーモンド	648 31.1 1.3 778 37.3 1.6	
23 木	コッパン・県産いちごジャム					パン・ジャム				山口県の食材を知ろう・夏みかんは約300年前、長門市青海島の海岸に漂着した果実の種をまいて育てたのが始まりです。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
	ぎゅうにく ビーフシチュー		なまクリーム	にんじん・トマト	たまねぎ・マッシュルーム・グリーンピース	じゃがいも	あぶら		682 24.2 3.0	
24 金	みとう 美東ごぼう寿司	あぶらあげ		にんじん	ごぼう・ほししいたけ	こめ・さとう				山口県の食材を知ろう・「県産100%献立」。美東ごぼう、にんじん、キャベツはJA山口県美祿から無償提供していただいたものです。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳					あぶら		
	けんさん 県産トンカツ	トンカツ			ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま	640 26.6 2.3	
27 月	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ				山口県の郷土料理を知ろう・「けんちょう」の基本材料は大根と豆腐で、地域により里いもや油揚げなどが加わったり、しょうゆ味がみそ味になったりします。
	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							
	けんさん 県産さばのみそ煮	さば・みそ								
28 火	けんさん けんちょう	とうふ・とりにく		にんじん	だいこん・ほししいたけ	さといも・こんにゃく・さとう	あぶら		721 27.3 2.0	
	みかん				みかん				865 32.8 2.4	
	とうにゅう 豆乳パン					こくとうパン				
29 水	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							山口県の食材を知ろう・ふぐ、はなっこりーは山口県産、れんこん、ごぼう、栗は美祿市産です。地元の食材をよく味わっていただきます。
	ふぐの唐揚げ	ふぐ					あぶら			
	はなっこりーのおかかあえ	かつおぶし		はなっこりー・にんじん	キャベツ	さとう			683 28.4 1.3	
30 木	みねっこ野菜と厚保くりの煮物	とりにく・なまあげ		にんじん・きぬさや	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	くり・あぶら		820 34.1 1.6	
	チーズパン		チーズ			パン				
	ぎゅうにゅう 牛乳・ミルメーク		牛乳				ミルメーク			
31 金	とりにく 鶏肉のチルドロンソース煮	とりにく・ウインナー		にんじん・ピーマン・きピーマン・トマト	たまねぎ・マッシュルーム	オリーブあぶら			655 29.8 2.6	
	しろ 白いんげん豆のサラダ	しろいんげんまめ・ツナ			きゅうり・キャベツ・とうもろこし・レモン	オリーブあぶら			786 35.8 3.1	
	むぎ 麦ごはん					こめ・むぎ				
31 金	ぎゅうにゅう 牛乳		牛乳							いちごはビタミンCを多く含んでいて、風邪の予防や疲労回復に効果があります。
	ぎゅうにく 牛肉のスタミナ炒め	ぎゅうにく・みそ		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ・しいたけ	さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら			
	ちゅうか 中華スープ	とうふ・ベーコン		にんじん・ねぎ	もやし・はくさい・きくらげ・とうもろこし	かたくりこ			603 22.1 1.3	
	いちご				いちご				724 26.5 1.6	

○米・大豆・パン等学校給食で使用している山口県産食材は、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。
○材料の都合により献立を一部変更する場合があります。ご了承願います。

学校給食週間 特別献立 1月20日～30日

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。学校給食が第2次世界大戦後、多くの人の善意で再スタートした意義を考え、教育における役割を再確認するためのさまざまな行事が全国各地で行われます。

大嶺調理場では、1月20日(月)から30日(木)の期間に特別献立を実施します。詳しくは献立表のひとことメモをお読みください。ご家庭でも、学校でも、食べ物や給食について話題にして、「食」の大切さを考える期間にしましょう。

