

日	曜日	主食	おかず	持ってくるもの	つかわれている食品						栄養量 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	家庭で とりたい 食品	一口メモ
					(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーになる				
					たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
卵・大豆 肉・魚		牛乳・乳製品 小魚・海藻		緑黄色野菜 その他の野菜 果物		穀類・砂糖 いも類		油脂 種実類					
8	水	チーズ蒸しパン	七草がゆ 豚肉と大豆のしょうゆ煮	はし スプーン	鶏肉 豚肉 牛乳 大豆 チーズ	にんじん ほうれん草 小松菜 ねぎ	だいこん かぶ 白菜 白ねぎ しょうが	米 砂糖 蒸しパン こんにゃく	584 23.8 2.7		【七草がゆ】一年の最初の節句である1月7日の「人日の節句」に、七草がゆを食べます。七草を食べて植物の生命力を取り入れ、健康でいられるようにという願いが込められています。		
9	木	【正月献立】 ごはん	白玉雑煮 生揚げの肉みそがらめ 紅白なます	はし	鶏肉 かまぼこ 牛乳 油揚げ 生揚げ みそ	にんじん ほうれん草	だいこん たまねぎ グリーンピース	米 砂糖 油 白玉団子 でんぷん	615 22.1 2.3		【お雑煮】今日は正月料理として、お雑煮の登場です。給食では、お餅の代わりに白玉団子でお雑煮を作ります。お雑煮は地域や家庭によって、味付けも食材も違います。		
10	金	ごはん	飛鳥なべ 鶏肉ともやしの塩炒め	はし	豚肉 豆腐 牛乳 生揚げ みそ 鶏肉	にんじん 小松菜	白菜 たまねぎ 白ねぎ えのきたけ もやし	米 油 ごま油	578 24.4 1.6		【飛鳥なべ】飛鳥なべは奈良県の郷土料理です。飛鳥時代に中国から日本に牛乳が伝わり、野菜や鶏肉などを牛乳で煮た飛鳥なべが誕生したといわれています。		
14	火	ごはん	じゃがいものみそ汁 ごぼうハンバーグ ごま酢あえ	はし	油揚げ みそ 牛乳 牛肉 豚肉	にんじん ねぎ ほうれん草	たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	米 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん パン粉	593 22.8 2.1		よい食べ方、マナーで毎日食事をしていますか？マナーを守って食べることで、一緒に食べる人も気持ちよく過ごすことができます。		
15	水	【リクエスト2位】 はちみつ レモントースト	鶏肉のクリーム煮 コーンサラダ	はし スプーン	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり とうもろこし	食パン 砂糖 バター はちみつ 米粉 油 じゃがいも マーガリン	602 20.5 1.8		【はちみつレモントースト】今日はリクエスト2位のはちみつレモントーストの登場です。はちみつには、疲れをとる働きがあり、風邪やのどの痛みを予防する効果もあります。			
16	木	ごはん	豆腐汁 豚肉のしょうが炒め りんかけ大豆	はし	豆腐 油揚げ 牛乳 かまぼこ 豚肉 わかめ 大豆	にんじん ねぎ 小松菜	たまねぎ しょうが	米 砂糖 油 でんぷん	595 25.7 1.9		【豆腐】豆腐は大豆から作られる加工食品です。豆乳に、にがりを入れて固めると豆腐ができます。		
17	金	ごはん	鶏肉と大根の煮物 しらあえ 手作りおかかふりかけ	はし	鶏肉 生揚げ 牛乳 ちくわ 豆腐 昆布 かまぼこ みそ かつお節	にんじん ほうれん草	だいこん 白菜	米 砂糖 油 こんにゃく ごま油 ごま	601 27.4 2.8		【しらあえ】しらあえは、豆腐や白ごま、白みそなど白い食べ物を使った和えものです。昔からお祝い事や祭りのときに食べられていました。今は、家庭料理として親しまれています。		
地産地消週間（20日～24日） 宇部市や山口県内でとれた野菜や果物、魚介類をたくさんつかって給食をつくります。家庭でも地産地消に取り組みましょう。													
20	月	小ごはん	五目うどん チキンカツ ひじきの炒め煮	はし	鶏肉 油揚げ 牛乳 かまぼこ ひじき 平天	にんじん ねぎ 平天	しいたけ たまねぎ ごぼう	米 うどん 油 砂糖 こんにゃく	626 26.6 2.6		今日から19日までは地産地消週間です。宇部市や山口県内でとれた食材をたくさんつかって給食を作ります。豊かな自然に恵まれた山口県では、さまざまな地場産物があります。		
21	火	ごはん	親子どんぶりの具 五目きんぴら	はし	鶏肉 卵 牛乳 かまぼこ 豚肉 平天	にんじん ねぎ さいりげん	たまねぎ ごぼう	米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま	576 25.6 2.0		【卵】宇部市の善和地区には養鶏場があり、にわとりの卵を生産しています。卵は、玉子焼きやオムレツ、プリンなどいろいろな料理に使われます。		
22	水	パン	鶏肉とマカロニのケチャップ煮 小松菜のソテー	はし	鶏肉 大豆 牛乳 まぐろ水煮	にんじん 小松菜	たまねぎ グリンピース キャベツ とうもろこし	パン マカロニ 油 じゃがいも	582 25.9 2.7		【じゃがいも】1月に使われているじゃがいもは、二俣瀬の木田の畑でとれたじゃがいもです。地域の農家さんへの感謝の気持ちをもって、おいしくいただきます。		
23	木	ごはん	生揚げのみそ汁 てりやきチキン ごまマヨネーズあえ	はし	生揚げ みそ 牛乳 鶏肉 ちくわ わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも ごま	590 23.4 2.7		地場産物を食べることは、食料自給率を上げるにつながります。食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どれくらい国内でまかなえているかを表す割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入しており、食料自給率40%しかありません。		
学校給食週間（24日～30日） 学校給食の意義や役割についてたくさんの人に知ってもらい、これからの学校給食について考えてもらうことを目的としています。													
24	金	ごはん	けんちょう くじらの竜田揚げ はすのさんばい	はし	鶏肉 豆腐 牛乳 くじら 油揚げ	にんじん	だいこん れんこん	米 砂糖 油 さといも ごま こんにゃく	640 28.3 2.0		※別紙放送原稿を読んでください。		
27	月	ごはん	わかめスープ 豚キムチ みかん寒天	はし スプーン	ベーコン 豚肉 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし 白菜キムチ みかん	米 砂糖 ごま じゃがいも ごま油 でんぷん	579 20.2 3.0		※別紙放送原稿を読んでください。		
28	火	麦ごはん	チキンカレー フルーツポンチ	はし スプーン	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース みかん パイナップル 黄桃	米 麦 油 じゃがいも カレールウ ナタデココ	593 20.2 2.2		※別紙放送原稿を読んでください。			
29	水	小黒糖パン	スパゲティミートソース 卵と野菜のバター炒め	はし	豚肉 卵 牛乳 鶏肉	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリンピース キャベツ	黒糖パン 油 スパゲティ バター	643 24.6 3.0		※別紙放送原稿を読んでください。		
30	木	【昔の給食】 ごはん	すいとん汁 メンチカツ たくあん炒め	はし	鶏肉 油揚げ 牛乳 メンチカツ	にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 だいこん キャベツ きゅうり	米 油 すいとん ごま	620 19.6 2.3		※別紙放送原稿を読んでください。		
31	金	ごはん	マーボー豆腐 大根サラダ	はし	豆腐 豚肉 牛乳 みそ ちくわ	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが だいこん きゅうり	米 砂糖 油 でんぷん ごま油	583 24.0 1.9		【大根】大根は冬が旬の野菜です。大根の上の方は、辛みが弱く、サラダなどに向いています。逆に下の方は辛みが強いので、漬物にするとおいしいです。		

*牛乳は毎日つきます。*献立は入荷状況等により変更する場合があります。

*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。