

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 木	【星形にんじんの日】 ごはん	冬野菜カレー 海藻サラダ	はし スプーン	鶏肉	牛乳 海藻	にんじん ブロッコリー とうもろこし	たまねぎ きゅうり かぶ にんにく しょうが キャベツ	米 じゃがいも	サラダ油	596 19.7 2.4	 きのこ類	3学期が始まりました。3学期は1年のしめくりの学期です。寒い日が続きますが、しっかり食べて心も体も元気にすごしましょう。
9 金	【お正月料理】 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 赤みそ 油揚げ 厚揚げ	牛乳 かまぼこ	にんじん ほうれん草 ほうれん草	大根 たまねぎ ゆず グリンピース	米 でん粉 白玉団子 砂糖	サラダ油	626 22.0 2.3	 海藻	【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。
13 火	ごはん	大根のみそ汁 ごぼうハンバーグ 野菜のごま酢炒め	はし	油揚げ 牛肉 豚肉	牛乳 わかめ みそ	にんじん ねぎ ほうれん草	大根 たまねぎ ごぼう キャベツ もやし	米 砂糖 パン粉 でん粉	すりごま	606 22.9 2.5	 魚	【大根】大根は、葉に近いところは大根おろしやサラダに、まん中はおでんや煮物に、先の辛いところはみそ汁や切干大根にするとおいしく食べられます。
14 水	はちみつレモン トースト	鶏肉のクリーム煮 コーンソテー	はし スプーン	鶏肉	牛乳	にんじん とうもろこし	レモン キャベツ たまねぎ グリンピース	食パン 米粉 はちみつ 砂糖 じゃがいも	バター サラダ油	592 18.8 1.6	 大豆	【はちみつレモントースト】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。
15 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 かまぼこ 豚肉 大豆	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ しょうが	米 砂糖 でん粉	サラダ油	568 21.6 1.8	 種実	【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。
16 金	ごはん	鶏肉と大豆の煮物 白和え 手作りおかかふりかけ	はし	鶏肉 豆腐 厚揚げ かつお節	牛乳 昆布 ちくわ みそ かまぼこ	にんじん ほうれん草	大根 白菜	米 こんにやく 砂糖	サラダ油 ごま油 ごま	629 27.2 2.7	 野菜	【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（19日～23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。												
19 月	小ごはん	きつねうどん チキンカツ ひじきの炒め煮	はし	豚肉 平天 油揚げ チキンカツ	牛乳	小松菜 にんじん	白ねぎ ごぼう	米 こんにやく うどん 砂糖	サラダ油	705 30.4 3.0	 きのこ類	今日から23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。
20 火	ごはん	親子どんぶりの具 五目きんぴら	はし	鶏肉 卵 平天	牛乳 かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう れんこん	米 こんにやく でん粉 砂糖	サラダ油	561 22.5 1.8	 果物	【卵】宇部市の善和地区には養鶏場があり、にわた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。
21 水	パン レーズンクリーム	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 まぐろ水煮	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ グリンピース とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも	サラダ油 レーズンクリーム	641 24.0 2.7	 乳製品	地場産物を食べることは、食料自給率を上げることに繋がります。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。
22 木	ごはん	じゃがいものみそ汁 鶏肉の照り焼き ごまマヨネーズ和え	はし	油揚げ 鶏肉 みそ まぐろ水煮	牛乳 わかめ	にんじん 白ねぎ しょうが	たまねぎ きゅうり きゅうり キャベツ	米 じゃがいも 砂糖	マヨネーズ ごま	612 24.2 2.6	 卵	【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 金	ごはん	小野茶めん汁 チキンチキンれんこん	はし	油揚げ 鶏肉	牛乳 かまぼこ	にんじん 白ねぎ れんこん	たまねぎ 白ねぎ グリンピース	米 砂糖 小野茶めん でん粉	油	657 22.6 1.7	 野菜	【小野茶めん】小野茶麺は宇部市の小野地区で収穫されるお茶の葉を使って作られためんです。とてもきれいな緑色で、お汁に入ると華やかになります。
学校給食週間（26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。												
26 月	【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 メンチカツ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ 白菜 たくあん キャベツ きゅうり	米 すいとん	油 ごま	666 22.1 2.3	 小魚	※別紙放送原稿を読んでください。
27 火	【パクっとべ給食】 ごはん	うべっこ塩肉じゃが いわしのみぞれ煮 キャベツと昆布のさっぱり和え 利休まんじゅう（黒あん）	はし	豚肉 厚揚げ いわしのみぞれ煮	牛乳 昆布	にんじん にんにく	たまねぎ 白ねぎ キャベツ	米 砂糖 じゃがいも こんにやく	ごま油 まんじゅう	680 23.8 1.9	 種実類	※別紙放送原稿を読んでください。
28 水	【食料自給率】 小黒糖パン	ミートスパゲティ 卵と野菜のバター炒め オレンジ	はし	牛肉 豚肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草 キャベツ	たまねぎ しめじ オレンジ	パン 黒糖 スパゲティ	油 バター	696 27.3 2.7	 小魚	※別紙放送原稿を読んでください。
29 木	【やまぐち郷土料理の日】 ごはん	けんちょう ひじきサラダ	はし	鶏肉 豆腐 ひじき	牛乳	にんじん とうもろこし	大根 えだまめ キャベツ	米 砂糖 さといも こんにやく	油	582 18.3 1.7	 果物	※別紙放送原稿を読んでください。
30 金	【お楽しみ給食】 ごはん	わかめスープ 手巻きのり キンパの具 西岐波みかん	はし	鶏肉 豚肉 いり卵	牛乳 わかめ のり	にんじん ねぎ ほうれん草 にんにく みかん	たまねぎ たくあん にんにく	米 砂糖 じゃがいも でん粉	ごま ごま油	571 20.6 2.3	 きのこ類	※別紙放送原稿を読んでください。

* 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。