



日にち	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	持って くるも の
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)		
			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			
(曜日)			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	塩分 (g)		
9 (金)	パン レーズンクリーム	パイザンヌスープ とりにくのケチャップに	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ えだまめ キャベツ しめじ	パン でんぶん	レーズン クリーム あぶら	571 23.4 2.4		はし
13 (火)	ごはん	ふゆやさいかレー フルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー にんにく	たまねぎ しょうが かぶ パイン みかん もも アロエ	こめ じゃがいも	カレーウ クリーム あぶら	604 18.9 1.8		スプーン
14 (水)	しょうパン チョコレートクリーム	とりぞうすい にくだんご(てりやき) やさいのレモンいため	とりにく たまご にくだんご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのきたけ レモン はくさい キャベツ とうもろこし	パン こめ	チョコレート クリーム あぶら	572 22.8 2.5		はし
15 (木)	ごはん	みそしる ぶたキムチ こざかなくんだいず	あぶらあげ とうふ だいず ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ こざかな	にんじん ねぎ	だいこん もやし はくさいキムチ	こめ	あぶら	571 24.9 2.4		はし
16 (金)	ひじきごはん	さわにわん コンビネーションオムレツ	とりにく ぶたにく オムレツ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	れんこん しいたけ たまねぎ ごぼう	こめ さとう	あぶら	510 21.0 2.1		はし
19 (月)	ごはん	とりだんごのスープ ホイコーロー	とりだんご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ピーマン	もやし キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ にんにく	こめ さとう	こまあぶら	557 22.5 1.7		はし
20 (火)	ごはん	うべっこしおにくじゃが いわしのみぞれに きゃべつとこんぶのさっぱりあえ まんじゅう(りきゅうさん)	ぶたにく なまあげ いわしのみ みぞれに	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	たまねぎ しろねぎ にんにく キャベツ	こめ さとう じゃがいも こんにゃく まんじゅう	こまあぶら	661 25.2 2.0		はし
21 (水)	パン けんさん ぼんかんジャム	とろたまスープ けんさんレンコンいり やさいコロッケ もやしのカレーソテー	とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ しょうが もやし	パン ジャム でんぶん コロッケ	あぶら	587 22.6 2.2		はし
22 (木)	ごはん	とうふじる チキンチキンれんこん	とうふ かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん えだまめ	こめ でんぶん さとう	あぶら	596 23.4 1.5		はし
23 (金)	パン けんさん りんごジャム	あんかけうどん こまつなのたまごいため	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう かつおぶし	にんじん ねぎ こまつな	れんこん もやし しいたけ しょうが	パン ジャム うどん でんぶん	あぶら	536 22.9 2.4		はし
26 (月)	パン くろまめきなこ クリーム	にくすい あげたこやき やさいのマヨソースいため	ぎゅうにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ エリンギ	パン さとう たこやき あぶら	くろまめきなこ クリーム マヨネーズ	633 22.2 2.7		はし
27 (火)	ごはん	ユーワンタン ルーローハンのぐ とうにゅうムース	たちうおつみれ ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ねぎ	だいこん にんにく しょうが たまねぎ	こめ さとう ムース		650 24.4 2.5		はし スプーン
28 (水)	しょうパン マーガリン	カレースパゲッティ かいそうサラダ みかん	ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ にんにく キャベツ もやし きゅうり みかん	パン スパゲッティ マーガリン あぶら ドレッシング	605 21.6 2.1		はし	
29 (木)	ごはん	けんちょう くじらのたつたあげ ほうれんそうのごまいため	とうふ ちくわ あぶらあげ とりにく くじらたつたあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん キャベツ しいたけ ほうれんそう	こめ さとう	こまあぶら あぶら ごま	630 30.5 1.5		はし
30 (金)	いりこめし	だんごのしろみそしる ごもくあつやきたまご	あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう いりこ あつやきたまご	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ はくさい	こめ さといも こんにゃく	しろたまもち	561 23.2 2.9		はし

*牛乳は毎日つきます。 *生産の都合により、食材が入らないことがあります。



1月24日~30日は、全国学校給食週間です！

学校給食は、今から約130年前の明治時代に山形県にあるお寺の中にある小学校でお弁当を持ってこれない子どもたちに昼食を提供したことが始まりです。

戦争による食料不足などの影響で給食は中断されてしまいましたが、戦後、子どもたちの栄養不足を改善するため、アメリカの支援団体「LALA（アジア救済公認団体）」から給食物資の寄贈を受けて、昭和22年1月から学校給食が再開されました。

昭和21年12月24日に物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」と定められました。

全国学校給食週間の献立とテーマ

O26日 大阪・関西万博記念

大阪名物の「肉吸い」と「たこ焼き」が登場します。

O27日 世界の料理（台湾）

「ルーローハン」や「ユーワンタン」など台湾の料理を紹介します。

O28日 昔の給食（宇部市昭和51年）

約50年前に宇部市で食べられていた給食を一部再現しました。

お家の人や先生と、給食について話してみましょう。

給食やいろいろな料理について考えてみよう



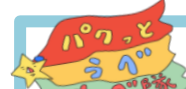
O29日 やまぐち郷土料理

山口県で受け継がれている郷土料理を知りましょう。

O30日 香川県郷土料理

香川県でよく獲れる食材を使った郷土料理を紹介します。

お昼の放送やポスターで詳しく紹介します！

20日は
パクっとうべ給食です

宇部市二俣瀬地区で作られたじゃがいもを使った「うべっこ塩肉じゃが」が登場します。ホクホクの甘いじゃがいもをお楽しみに☆動画やポスター、お昼の放送でも紹介します。

19~23日は地場産週間です

地元の食材をたくさん使って作られた給食を提供します。感謝していただきましょう。