



日付	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	持つて くるも の
			(赤) 体をつくる たんぱく質	(緑) 体の調子を整える 無機質	(青) エネルギーのもとになる ビタミン	炭水化物	脂質	たんぱく質(g)			
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 果物	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類						
9 (金)	パン レースンクリーム	ペイザンヌスープ とりにくのケチャップに	ワインナー とりにく	きゅうにゅう パセリ	にんじん キャベツ しめじ	たまねぎ でんぶん	えだまめ パン	レーズン あぶら	571 23.4 2.4	いも	はし
13 (火)	ごはん	ひゅやさいカレー フルーツミックス	ひたにく	きゅうにゅう	にんじん フロックリー	たまねぎ かぶ パイン	しょうが にんにく みかん もち アロエ	こめ じゃがいも あぶら	604 18.9 1.8	だいせいひん	スプーン
14 (水)	しょうパン チョコレートクリーム	とりそうすい 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	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	えのきたけ ねはくさい キャベツ	レモン とうもろこし	パン こめ	572 22.8 2.5	かいそう	はし
15 (木)	ごはん	みそしる ひたキムチ こざかなくんないず	あぶらあげ とうふ ひたにくみそ	きゅうにゅう 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	やさい	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 ひたにく オムレツ	きゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ ごぼう	しいたけ	こめ あぶら	510 21.0 2.1	だいせいひん	はし
19 (月)	ごはん	とりたんごのスープ ホイコーロー	とりたんご ひたにく みそ	きゅうにゅう	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	557 22.5 1.7	にゅうせいひん	はし
20 (火)	ごはん	うべっこしおにくじやが いわしのみぞれに きゅべつとこんぶのさっぱりあえ まんじゅう(りきゅうさん)	ひたにく なまあげ いわしの みぞれに	きゅうにゅう 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	661 25.2 2.0	きのこ	はし
21 (水)	パン けんさん ほんかんジャム	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	きゅうにゅう	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	587 22.6 2.2	くだもの	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	きゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ れんこん えだまめ		こめ あぶら でんぶん さとう	596 23.4 1.5	もずく かいそう	はし
23 (金)	パン けんさん りんごジャム	あんかけうどん こまつのたまごいため	とりにく ベーコン たまご かつおぶし	きゅうにゅう	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	536 22.9 2.4	いも	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	きゅうにく とうふ あぶらあげ	きゅうにゅう	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 マヨネーズ	633 22.2 2.7	くだもの	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	たちおつみれ ひたにく うずらたまご	きゅうにゅう	にんじん チングンサイ ねぎ	だいこん しょが たまねぎ		こめ さとう ムース	650 24.4 2.5	いも	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	ひたにく	きゅうにゅう かいそう	にんじん トマト グリンピース	たまねぎ キャベツ もやし きゅうり みかん		パン マーガリン スパゲッティ あぶら ドレッシング	605 21.6 2.1	さかな	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	きゅうにゅう	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	630 30.5 1.5	かいそう	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 あつやきたまご	きゅうにゅう いりこ	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 しらたまもち	561 23.2 2.9	しゅじつ	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ら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

給食やいろいろな料理について  
考えてみよう

○26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。

○27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。

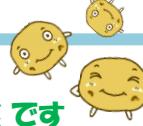
○28日 昔の給食（宇部市昭和51年）

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。  
お家の先生と、給食について話してみましょう。20日は  
パクとうべ給食です

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、お屋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。



○29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。

○30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。



お屋の放送やポスターで詳しく紹介します！