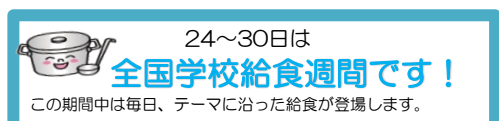
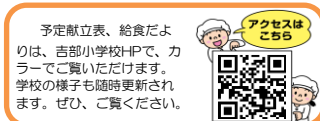




日にち (曜日)	主食	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	もって くるもの	
			(赤) 体をつくる	(緑) 体の調子を整える	(黄) エネルギーのもとになる							
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)			
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 緑黄色野菜 果物		穀類、砂糖 いも類	油脂 種実類				
9 (木)	ナン	ふゆやさいかレー フルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しょうが	こめ	カレールウ	604		スプーン
10 (金)	ごはん おかかふりかけ	ちゅうかふうコーンスープ ビーフンいため	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし	たまねぎ	こめさとう	あぶら	542		はし
			ぶたにく	かつおぶし	ピーマン	えのきたけ	ピーマン	ビーフン		19.6		はし
14 (火)	ごはん	すいぎょうざスープ ちゅうかハンバーグ	ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	にんにく	こめ	ごまあぶら	589		はし
			すいぎょうざ		チンゲンサイ	もやし	しょうが	さとう		21.5		はし
15 (水)	レーズンパン	ペイザンヌスープ とりにくのケチャップに	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	えだまめ	レーズンパン	あぶら	547		はし
			とりにく		パセリ	キャベツ		でんぶん		23.6		はし
16 (木)	ごはん	みそしる きびなごフライ こんにやくのおかかいため	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん		こめ	あぶら	572		はし
			みそ	わかめ	とうみょう	もやし	こんにやく	ごまあぶら		22.3		はし
			きびなごフライ	かつおぶし	ピーマン		さとう	ごま				
☆1/17～1/23は、「ちさんちしょうしゅうかん」です。やまぐちけん でとれた しょくざい がいつもより たくさん とうじょうします。												
17 (金)	しょうごはん	あんかけうどん はなっこりーのたまごとし	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	れんこん	キャベツ	こめ	あぶら	520		はし
			たまご	しらすぼし	こまつな	しいたけ		さとう		21.4		はし
			あぶらあげ		はなっこりー	しょうが	うどん					
20 (月)	ごはん	ちゃんこなべ キャベツとわかめの あまずし	チキンボール	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい	しょうが	こめさとう		528		はし
			あぶらあげ	わかめ	ねぎ	だいこん	きゅうり	こんにやく		19.2		はし
21 (火)	ごはん	しろねぎとりのりのスープ ホイコーロー	ちくわ		にんじん	しろねぎ	しょうが	こめ	ごま	543		はし
			とりにく	のり	ピーマン	にんにく		さとう	ごまあぶら	24.3		はし
			ぶたにく			キャベツ						
22 (水)	パン けんさん ほんかんジャム	だいこんとはくさいの コンソメスープ とりにくのクリームに	ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん		パン	バター	542		はし
			とりにく		とうみょう	はくさい		ジャム		22.9		はし
					こまつな	たまねぎ	こむぎこ					
23 (木)	ごはん	とうふじる ごまみそいため	とうふ	みそ	にんじん	たまねぎ		こめ	あぶら	547		はし
			かまぼこ		とうみょう			さとう	ごま	20.6		はし
			とりにく		チンゲンサイ			ゼリー				
☆1/24～1/30は「がっこうきゅうしょくしゅうかん」です。テーマにそった こんだて がとうじょう します。												
24 (金)	ごはん	じゃぶに になます まんてんくろめ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい	しろねぎ	こめ	あぶら	591		はし
			ミートボール	わかめ		たまねぎ	れんこん	こんにやく	ごま	23.5		はし
			とうふ	ちくわ	くろめ	ごぼう		さとう				
27 (月)	ごはん	みそしる さんまのかんろに たくあんときゅうりのごまいため	とうふ	みそ	にんじん	キャベツ	きゅうり	こめ	ごま	562		はし
			あぶらあげ	わかめ	とうみょう	たまねぎ		ごま	ごまあぶら	23.7		はし
			さんまかんろに	しらすぼし		たくあん				584		はし
28 (火)	ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー	とうふ	みそ	にんじん	たまねぎ	しょうが	こめ	はるさめ	25.1		はし
			とりにく		ねぎ	しいたけ	きくらげ	さとう	ごまあぶら			
			ローソクハム		にんにく	きゅうり	もやし	でんぶん				
29 (水)	しょう こくとうパン	オニオンスープ ぶたにくとレンズマメのにこみ クレープ (チョコ)	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	セロリ	こくとうパン	オリーブオイル	583		はし
			ぶたにく		パセリ	とうもろこし		クレープ		21.4		はし
			レンズマメ	だいず		しめじ	にんにく					
30 (木)	たきこみ わかめごはん	おごうさんじる くじらのたつたあげ	ちくわ	みそ	にんじん	だいこん		こめ	あぶら	568		はし
			とりにく	わかめ	とうみょう	ごぼう		すいとん		25.5		はし
			くじらたつたあげ	しらすぼし		しいたけ		さといも				
31 (金)	ごはん	とろたまスープ ぶたにくとはるさめの いためもの	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こまつな	こめさとう	ごま	542		はし
			とうふ		とうみょう	きくらげ	もやし	でんぶん	ごま	21.7		はし
			たまご	ぶたにく		しょうが	にんにく	はるさめ				

*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。



○24日 兵庫県郷土料理 兵庫県の郷土料理の「じゃぶ煮」は、食材の持つ水分のみで「じゃぶじゃぶ」と煮込むので、うまみがたっぷりです。

○27日 昔の給食 学校給食が始まった130年くらい前の給食を再現しました。

○28日 食材の切り方 (中国料理) この日の献立に使われている食材の切り方を中国語で紹介します。



○29日 フランス郷土料理 夏にパリオリンピック・パラリンピックが開催されたことにちなみ、開催国のフランスの郷土料理を紹介します。

○30日 やまぐち郷土料理 田布施町に伝わる「お嫁さん汁 (おごうさんじる)」と、昔から食べられている、くじらの竜田揚げが登場します。

お昼の放送やポスターで説明があります。

