

日にち	主食	牛乳	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 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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	たんぱく質 (g)		
(曜日)				卵、大豆	牛乳、乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂			
				肉、魚	小魚、海藻		果物	いも類	種実類			

☆1/12~1/18は、「じばさんしょうかん」です。やまぐちけん でとれたしょうさいがいつもよりたくさんとうじょうします。

12 (水)	まるがた よこわりパン		とりにく コンソメスープ ポークコロッケ オーロラソーテ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ キャベツ とうもろこし	パン コロッケ	あぶら マヨネーズ	623		はし		
13 (木)	ごはん		とうふじる ぶたにくのごまみそいため ゆずきゼリー	とうふ かまぼこ ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ さとう ゼリー	あぶら ごま	587	22.0		たまご	はし	
14 (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 たまご	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん こまつな はなっこりー	れんこん しょうが しろねぎ キャベツ しいたけ	こめ でんぶん さとう うどん	あぶら	553	23.2		くだもの	はし
17 (月)	ごはん		かぶのみそしる ハモのからあげねぎソース	とうふ みそ ハモ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ パセリ	かぶ しょうが たまねぎ しろねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	588	23.9		しゅじつ	はし
18 (火)	ごはん		おやこどんのぐ いそかあえ みかん	とりにく たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ みかん しいたけ もやし	こめ さとう でんぶん	ごまあぶら	617	24.8		にゅうせいひん	はし
19 (水)	しょう レーズンパン		わふうスーパグティ やさいのレモンいため ミルメークココア	ベーコン いか えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ しめじ レモン エリンギ	レーズンパン スパグティ ミルメーク	オリーブオイル	610	25.1		かいそう	はし
20 (木)	ごはん		とんじる あんかけハンバーグ	ぶたにく とうふ みそ ハンバーグ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ チンゲンサイ	こぼろ えのきたけ だいこん にんにく たまねぎ しょうが	こめ さとう さつまいも こんにやく	ごまあぶら でんぶん	651	26.5		くだもの	はし
21 (金)	ちゅうかふう たきこみごはん		わかめスープ はるまき	ハム とうふ とりにく はるまき	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ とうもろこし しろねぎ	こめ ごまあぶら あぶら	621	20.3		いも	はし	

☆1/25~1/28は「かつこうきゅうしょうくしょうかん」です。かつこうきゅうしょうくについていっしょにまなびましょう。

25 (火)	ごはん		みそしる ごもくあつやきたまご ひじきのいりに	あぶらあげ とうふ たまご たまごやき ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ ひじき	にんじん ねぎ	はくさい えだまめ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	634	22.6		やさい	はし
26 (水)	パン レーズンクリーム		ポークビーンズ コーンサラダ いっしょくごまドレッシング オレンジ	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	トマト にんじん さやいんげん	たまねぎ オレンジ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	レーズンクリーム ドレッシング	665	25.5		きのこ	スプーン
27 (木)	ごはん		けんちょう くじらのたつたあげ はなっこりーのソー	とうふ あぶらあげ とりにく くじらのたつたあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ はなっこりー	だいこん しいたけ キャベツ	こめ さとう あぶら	ごまあぶら	642	29.7		かいそう	はし
28 (金)	ごはん		カレーシチュー ハムカツ やさいソー	とりにく ハムカツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ グリーンピース	こめ じゃがいも あぶら	カレーウ	652	19.2		くだもの	スプーン
31 (月)	ごはん		はるさめスープ たかなごはんのぐ りんご	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たかなづけ	キャベツ のんこ たまねぎ しいたけ	こめ はるさめ さとう	ごまあぶら	563	19.8		さかな	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月の行事 と食べ物

しんねん はじ がつ
新年の始まりとなる1月には、この1年を無事
に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食
べられる、さまざまな行事食があります。

1日~正月
おせち料理
・お雑煮

ちいき かてい
地域や家庭に
よって内容は
さまざまですが、
縁起の良い
もの、つか
食べ物が使われ
ます。

7日 人日の節句
七草がゆ

しゅるい わかな
7種類の若菜を
入れたおかゆを食べ、
むひょうそくさい ねが
無病息災を願います。

11日 鏡開き
お汁粉

としがみさへ そな
歳神様へお供え
していた鏡餅を
小さく割り、
お汁粉などに
入れて食べます。

15日 小正月
あずきがゆ

あずきの赤い色には、
悪いものを
おはら ちから
追い払う力があると
信じられており、
おかゆにして食べます。

全国学校給食週間 はじまりまーす!

全国学校給食週間
1月25日(火)~28日(金)

お昼の放送で給食に
についての説明があり
ます。しっかり聞き
ましょう。

25日:「和食」
26日:「食料自給率・食品ロス」
27日:「山口県の郷土料理」
28日:「昔の給食」
をテーマにした給食を提供します。お楽しみに!