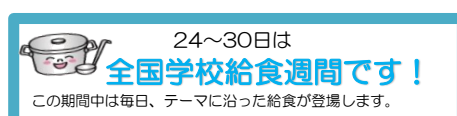
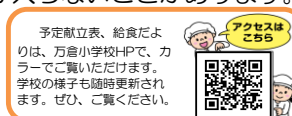




ひ に ち (曜日)	主 食	お か ず	使われている食品						エネルギー (kcal)	家庭で とりたい 食品	も 持 っ て く る も の	
			(赤) 体をつくる		(緑) 体の調子を整える		(黄) エネルギーのもとになる					
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
			卵、大豆 肉、魚	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類、砂糖 いも類	油脂 植物油				
9 (木)	ナン	ふゆやさいかレー フルーツミックス	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しょうが	こめ	カレーウ	528		スプーン
10 (金)	ごはん 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	こめ	さとう	あぶら	542		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	さとう	589		はし
15 (水)	レーズンパン	パイザンヌスープ 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
16 (木)	ごはん	みそしる きびなごフライ こんにやくのおおかいため	あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	あぶら	574		はし	
★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うさ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じ	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
20 (月)	ごはん	ちゃんこなべ キャベツとわかめの あますに	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	528		はし	
21 (火)	ごはん	しろねぎとりのスープ ホイコーロー	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しろねぎ	しょうが	こめ	543		はし	
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	
23 (木)	ごはん	とうふじる ごまみそいため	とうふ	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	こめ	547		はし	
★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	591		はし	
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	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ	きゅうり	こめ	569		はし
28 (火)	ごはん	マーボー豆腐 パンサンスー	とうふ	みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	しょうが	こめ	584		はし
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	562		はし
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	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん	こめ	568		はし	
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	542		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。



○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。



締
丁
段