

日にち	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	使われている食品						エネルギー (kcal)	かてい 家庭で	とりたい しょくひん 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			
(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	たんぱく質 (g)			
				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 とだいこんの コンソメスープ ポークコロッケ オーロラソテー	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 22.0		はし
13 (木)	ごはん		とうふじる ぶたにくのごまみそいため ゆずきちゼリー	とうふ みそ 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 キャベツ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	587 20.9		はし スプーン
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 うどん	こめ でんぶん さとう	あぶら	553 23.2		はし くだもの
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		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	こまあぶら	617 24.8		はし
19 (水)	しょう レーズンパン		わふうスーパ spaghetti 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 spaghetti ミルメーク	オリーブオイル	610 25.1		はし
20 (木)	ごはん		としじる 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	こまあぶら でんぶん	651 26.5		はし くだもの
21 (金)	ちゅうかう 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 こまあぶら あぶら	621 20.3		はし	

☆1/24~1/28は「がっこうきゅうしょうくしょうかん」です。がっこうきゅうしょうくについていっしょにまんでみましょう。

24 (月)	ごはん		トックスープ チャプチェ なしゼリー	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ にら	だいこん たまねぎ しょうが	トック はるさめ さとう ゼリー	こまあぶら ごま	585 18.0		はし スプーン
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 みそ たまご やき ひらてん	ぎゅうにゅう わかめ ひらてん	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		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 だいす	ぎゅうにゅう	トマト にんじん さやいんげん きゅうり	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		はし スプーン
27 (木)	ごはん		けんちょう くじらのたつたあげ はなっこりーのソテー	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	こまあぶら	642 29.7		はし
28 (金)	ごはん		カレーシチュー ハムカツ やさしいソテー	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 グリーンピース	こめ じゃがいも さとう	こめ じゃがいも あぶら	カレールー	652 19.2		はし 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 しいたけ	キャベツ りんご たまねぎ しいたけ	こめ はるさめ さとう	こまあぶら	563 19.8		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

しんねんのはじまりとなる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

地域や家庭によって内容はさまざまですが、縁起の良い食べ物が使われます。

11日 鏡開き

お汁粉

としがみくま 歳神様へお供えしていた鏡餅を小さく割り、お汁粉などにに入れて食べます。

7日 人日の節句

七草がゆ

7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、無病息災を願います。

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。

ぜん こく がっ こうきゅうしょうくしょうかん

全国学校給食週間が
はじまりまーす!

全国学校給食週間

お昼の放送で給食についての説明があります。しっかり聞きましょう。

1月24日(月)~28日(金)

24日:「韓国料理」
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!