



日にち	主食	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				
			たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
			卵、大豆	牛乳、乳製品	その他の野菜	穀類、砂糖	油脂	たんばく質 (g)			
(曜日)			肉、魚	小魚、海藻	緑黄色野菜	くだもの 果物	いも類	種実類			
11 (水)	しょうパン いちごジャム	わふうスープスパゲティ やさいのレモンいため	ベーコン いか えび ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	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	パン ジャム スパゲティ	オリーブオイル あぶら	567 24.1		はし
12 (木)	ごはん	ふゆやさいカレー れんこんとひじきの いためマリネ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ブロッコリー にんにく	たまねぎ しょうが かぶ れんこん えだまめ	こめ さとう じゃがいも さつまいも	カレールウ あぶら オリーブオイル	676 21.0		はし スプーン
13 (金)	ごはん	ちゅうかふうコンスーブ てりやきチキン エリンギのソテー	てりやきチキン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ えのきだけ	とうもろこし たまねぎ しろねぎ エリンギ キャベツ	こめ でんぶん	あぶら	559 23.7		はし
☆1/16～11/20は、「じばさんしゅうかん」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。											
16 (月)	ごはん うべさんあじつけのり	にくだんこのうまに キャベツとちくわの あますに	ミートボール だいき ちくわ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ	れんこん たまねぎ キャベツ	こめ じゃがいも さとう		606 23.0		はし
17 (火)	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 たまご	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん こまつな はなっこりー	れんこん キャベツ しいたけ しょうが	こめ さとう でんぶん うどん	あぶら	560 22.9		はし
18 (水)	レーズンパン	だいこんとキャベツの コンソメスープ とりにくのクリームに	ウインナー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	だいこん キャベツ たまねぎ	レーズンパン こむぎこ	バター	622 25.2		はし
19 (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	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま	587 20.9		はし スプーン
☆1/20 「バクっとうべ給食」の日 きょうはうべしのしょくざいをたくさんあつめたきゅうしょくです。											
20 (金)	ごはん	おののおちゃすいとん しろみざかなの うべさんねぎソース ミニトマト りきゅうさん	とりにく あぶらあげ かまぼこ スズキ	ぎゅうにゅう	りよくちや にんじん ミニトマト	だいこん しろねぎ しょうが	こめ こめこ でんぶん まんじゅう さとう	あぶら	668 26.2		はし
23 (月)	ごはん	ワンタンスープ ちゅうかふうハンバーグ	とりにく ハンバーグ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ ねぎ	たまねぎ にんにく もやし しょうが えのきだけ	こめ さとう ワンタン でんぶん	こまあぶら	631 24.8		はし
☆1/24～1/30は「がっこうきゅうしょくしゅうかん」です。がっこうきゅうしょくについていっしょにまなんでみましょう。											
24 (火)	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	こまあぶら あぶら	651 29.7		はし
25 (水)	パン マーガリン	カレーシチュー キャベツのソースいため	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ キャベツ とうもろこし グリーンピース	パン じゃがいも さつまいも	マーガリン カレールウ	681 23.5		はし スプーン
26 (木)	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	ぎゅうにゅう ひじき ひらてん	にんじん ねぎ	はくさい えだまめ たまねぎ	こめ さとう こんにゃく	あぶら	627 22.5		はし
27 (金)	さけとコーンの たきこみごはん	いもだんごじる とりのからあげ	さけ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	とうもろこし えだまめ しいたけ だいこん	こめ じゃがボール でんぶん	あぶら	610 28.5		はし
30 (月)	ごはん	なんぶせんべいじる とわだバラやき りんごゼリー	とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ しめじ りんご	はくさい たまねぎ ごぼう もやし しょうが	こめ さとう かやきせんべい ゼリー	あぶら	611 21.8		はし スプーン
31 (火)	ごはん	とんじる たくあんときゅうりの ごまいため みかん	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しらすほし	にんじん ねぎ	ごぼう みかん だいこん せんぎりたくあん きゅうり	こめ さつまいも こんにゃく	ごま こまあぶら	565 19.0		はし さかな

*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。



『利休さん』

宇部市と同じ、101年の歴史がある和菓子屋さんで作られた、一口サイズのおまんじゅうです。皮には宇部で育ったお米が使われています。

『ミニマト』

東岐波地区や船木地区など、宇部市で育ったミニトマトです。

『白身魚の宇部産ねぎソース』

山口県内でとれたスズキという白身魚を、
小野地区で育った白ねぎのソースと
からめました。



『小野のお茶すいとん』

お茶を練りこんだすいとんです。汁にもお茶の葉が入っています。



1月24日～30日は、

ぜん こく がっ こう きゅう しよく かん
全国学校給食週間！

日頃 何気なく食べている給食について考えてみましょう。

24日:やまぐち郷土料理…

私たちの住んでいる山口県で昔から食べられている料理を知ろう。

25日:昔の給食…昭和30年代はどんな給食だったか知ろう。

26日:和食…和食の基本の形を知ろう。

27日:北海道郷土料理

30日:青森県郷土料理

…他の県ではどんな料理が
食べられているか知ろう。

※お昼の放送で説明があります。よく聞きましょう。