

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。

★マークは中学校3年生のリクエストから取り入れた献立です。

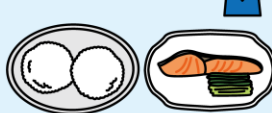
		食品 栄養素 こんだて	主 　　な 　　材 　　料						給食一口メモ		
			体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる		【エネルギー（Kcal）	たんぱく質（g） 食塩（g）】	
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪			
8	水	麦ごはん/牛乳		牛乳				米・大麦		3学期の給食がスタートしました！給食センターでは、3学期も県産・市内産・旬の食材をとり入れながら、みなさんの元気のもとになるメニューを届けていきたい と思います。 【748kcal、27.5g、2.2g】	
		ポークカレー★	豚肉		人参	玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが	じゃがいも	油			
		花野菜サラダ	まぐろ(水煮)		ブロッコリー	カリフラワー・キャベツ	砂糖	油			
9	木	ごはん/牛乳		牛乳				米		★チンゲンサイ★ チンゲンサイは中国野菜のひとつです。茎は幅が広く厚みがあり、葉は大きく丸みを帯びています。 【749kcal、24.7g、2.4g】	
		わかめの中華スープ	焼き豚	わかめ	チンゲンサイ・人参	玉ねぎ・えのきたけ		ごま油			
		揚げシュウマイ	シュウマイ					油			
		糸寒天のサラダ	チキンハム	糸寒天	人参	もやし・きゅうり	砂糖	油			
10	金	ごはん/牛乳		牛乳				米		★正月料理★ おせち料理とは、季節の変わり目の節句に、神様にお供えた食べ物のことでした。やがて、節句の中で最も重要な正月の料理のことをおせち料理と呼ぶようになりました。 【747kcal、31.0g、1.9g】	
		白玉雑煮	鶏肉		小松菜・人参	白菜・干しいたけ	白玉もち				
		めじの照り焼き	めじ			しょうが					
		紅白なます		しらす干し	人参	大根	砂糖				
14	火	コッペパン/牛乳		牛乳				コッペパン		★海藻★ 海藻は「主に体をつくるものになる」食品です。ビタミンやミネラル、食物せんいが豊富です。ヨウ素は、臓器の働きを活発にしたり、成長を促してくれます。 【775kcal、31.3g、3.6g】	
		コンソメスープ	ベーコン		人参・パセリ	白菜・玉ねぎ	じゃがいも	油			
		ホキのバジルフライ	ホキのバジルフライ					油			
		海藻サラダ★	チキンハム	海藻		キャベツ・きゅうり	砂糖	油			
		りんごジャム					りんごジャム				
15	水	ごはん/牛乳		牛乳				米		★いちご★ 今日のいちごは、長門市のいちご農家が育てたものです。長門市では主に12月中旬から4月にかけて出荷されます。 【731kcal、29.8g、2.1g】	
		柳川風煮	牛肉・卵		人参・ほうれんそう	玉ねぎ・ごぼう	系こんにゃく・砂糖	油			
		しそひじき和え		しそひじき	人参	キャベツ・きゅうり		ごま			
16	木	いちご				いちご				～みぞれ汁～ みぞれ汁は大根おろしが入った汁物です。大根おろしの透き通った見た目が、雪と雨が混ざって降るみぞれに似ていることから、大根おろしを使った料理に「みぞれ」という名前が付けられています。 【725kcal、30.6g、2.2g】	
		ごはん/牛乳		牛乳				米			
		みぞれ汁	鶏肉		人参・ねぎ	大根・ごぼう・干しいたけ・しょうが	里芋・系こんにゃく・片栗粉				
		さばのみそオイル包み★	さばのみそオイル包み								
17	金	ごま和え			ほうれんそう	白菜・きゅうり	砂糖	ごま		★豚肉★ 豚肉の大きな特徴は、ビタミンB1が牛肉の5～10倍も含まれていることです。このビタミンB1は、体の疲れをとってくれる働きがあります。 【728kcal、27.0g、2.9g】	
		キムチチャーハン★/牛乳	豚肉	牛乳	人参	白菜キムチ	米	ごま油			
		春雨スープ	焼き豚		チンゲンサイ・人参	玉ねぎ・えのきたけ	春雨				
		中華和え	鶏ささみ(水煮)			大根・キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油			
20	月	冷凍ヨーグルト★		ヨーグルト						★ながと食の日★ ～山口県郷土料理けんちょう～ けんちょうは、山口県の郷土料理で、大根や豆腐、人参などを炒め、煮こんだものです。 【772kcal、33.3g、2.1g】	
		ごはん/牛乳		牛乳				米			
		けんちょう	豆腐・鶏肉		人参	大根・干しいたけ	砂糖	油			
		さごしの唐揚げ	さごし				片栗粉	油			
21	火	おひたし			ほうれんそう・人参	キャベツ	砂糖			★ほうれんそう★ ほうれんそうの旬は、秋から冬にかけてです。旬のほうれんそうは、夏に収穫されたものに比べると、ビタミンCの量が3倍にもなります。 【875kcal、35.1g、3.0g】	
		セルフドッグ/牛乳		牛乳				コッペパン			
		県産ポークウインナー	ポークウインナー								
		山口野菜シチュー	鶏肉	牛乳	ほうれんそう・人参	白菜・大根	さつまいも	油			
		ボイルキャベツ			人参	キャベツ					
		一食ケチャップ									

		こんだて	食品 栄養素	主 　　な 　　材 　　料						給食一口メモ 【エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 食塩（g）】
				体の組織を作る		体の調子を整える		体の熱や力になる		
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂肪	
22 地場産 週間	水	ごはん/牛乳		牛乳				米		*人参* 人参のオレンジ色は、β(ベータ)カロテンという栄養素の色です。 βカロテンは体の中でビタミンAに変わり、目を良くしたり、お肌をすべすべにしたりする働きがあります。 【720kcal、26.6g、2.0g】
		豚じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ	じゃがいも・系こんにやく・砂糖	油		
		しらす和え		しらす干し	人参	大根・きゅうり	砂糖			
		県産りんごゼリー					りんごゼリー			
23 地場産 週間	木	小ごはん/牛乳		牛乳				米		*はなっこりー* はなっこりーは、中国野菜のサイシンとブロッコリーをかけ合わせて作られた、山口県産オリジナル野菜です。花も葉も茎も食べることができます。 【740kcal、25.4g、2.8g】
		かしわうどん★	鶏肉		人参・ねぎ	玉ねぎ・干しいたけ	うどん・砂糖			
		はなっこりーごまマヨ和え	チキンハム		はなっこりー・人参	キャベツ		ごま・ノンエッグマヨネーズ		
		小野茶ふりかけ								
24 地場産 週間	金	ごはん/牛乳		牛乳				米		*みかん* 山口県のみかんの産地は、瀬戸内海沿いなどの比較的温暖な地域に広がっています。特に周防大島町は、県内全体の生産量の約8割を占める一大産地となっています。 【842kcal、28.9g、2.4g】
		豆乳汁	豆腐・豆乳・みそ		人参・ねぎ	白菜・もやし				
		チキンチキンれんこん	鶏肉			れんこん	片栗粉・砂糖	油		
		みかん				みかん				
27 月	月	ごはん/牛乳		牛乳				米		～塩昆布和え～ 昆布は、ミネラルが多く含まれており、その中でも特にカルシウムが豊富です。また、グルタミン酸といううま味成分が多く含まれているので、そのうま味が加わって、おいしい和え物になります。 【768kcal、23.9g、1.9g】
		かき玉汁	卵・豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ	片栗粉			
		豚肉コロッケ					コロッケ	油		
		塩昆布和え		塩昆布	人参	キャベツ・きゅうり				
28 火	火	小コッペパン/牛乳		牛乳				コッペパン		*スパゲッティ* スパゲッティはイタリアの麺でデュラム小麦という小麦から作られます。イタリアでは小麦から作られる食品をパスタといい、300種類以上あるといわれています。「スパゲッティ」もパスタの一つです。 【814kcal、28.3g、3.4g】
		トマトスパゲッティ★	豚肉・ベーコン		トマト・人参	玉ねぎ・マッシュルーム	スパゲッティ・砂糖	油		
		甘夏みかんのサラダ★				キャベツ・きゅうり・甘夏(缶)	砂糖	油		
		黒豆きなこクリーム★						黒豆きなこクリーム		
29 学校給食 週間	水	ごはん/牛乳		牛乳				米		☆学校給食週間☆ (長州ながと和牛の特別給食) 長州ながと和牛は、長門地域で育った黒毛和牛です。流通する量が大変少ない貴重な牛肉を今日は牛丼で味わいます。 【715kcal、27.5g、1.7g】
		長州ながと和牛の牛丼	牛肉		人参・ねぎ	玉ねぎ・しょうが	系こんにやく・砂糖	油		
		ゆかり和え			人参・赤しそ	キャベツ・きゅうり				
		りんご				りんご				
30 学校給食 週間	木	麦ごはん/牛乳		牛乳				米・大麦		☆給食のはじまりの日献立☆ 明治22年に始まった、最初の給食は、「おにぎり、焼き魚、漬物」だったそうです。 【655kcal、30.1g、3.0g】
		冬野菜のみそ汁	豆腐・みそ		人参・ねぎ	白菜・大根	里芋			
		鮭の塩焼き	鮭							
		たくあん和え			小松菜・人参	キャベツ・たくあん		ごま		
31 金	金	ごはん/牛乳		牛乳				米		☆節分の日献立☆ 節分の日に、年の数や年にひとつ足した数の豆を食べると1年を元気に過ごすことができるといわれています。山口県には、大きな幸せをつかむという意味を込めて、くじらを食べる習慣があります。 【697kcal、31.5g、2.4g】
		豆腐のすまし汁	豆腐		人参・ねぎ	玉ねぎ・えのきたけ				
		くじらの竜田揚げ★	くじらの竜田揚げ					油		
		わかめの酢の物		わかめ	人参	きゅうり・もやし	砂糖			
		節分豆	節分豆							

ぜん こく がっ こう きゅうしょくしゅうかん

1月24日～30日は、全国学校給食週間です！

学校給食の移り変わりをみてみよう！

めいじ ねん 明治22年  私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。	せんご しょうわ ねんだい 戦後(昭和20～30年代)  支援物資や脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。	げんざい 現在  地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。
---	--	--

日本の学校給食は、明治22年、山形県の鶴岡町(現:鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされ、その後各地に広がりました。

学校給食は、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割について、多くの人たちに理解を深めてもらうための1週間です。