




新しい年が始まりました。今年も安心・安全でおいしい給食をお届けできるよう、職員一同頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

※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 こんだて	主　　な　　材　　料						給食一ロメモ 【エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（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	
8	木	麦ごはん/牛乳		牛乳			米・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給食を届けていきたいと思っています。 【757kcal、27.5g、2.6g】
		ポークカレー★	豚肉		人参	玉ねぎ・にんにく・しょうが・グリーンピース	じゃがいも	油	
		ささみサラダ	ささみ（水煮）		人参・ブロッコリー	キャベツ	砂糖	油	
9	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。 【790kcal、33.5g、2.0g】
		白玉雑煮	鶏肉		小松菜・人参	白菜・干しいたけ	白玉もち		
		ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが			
		紅白なます		しらす干し	人参	大根	砂糖		
13	火	アップルパン/牛乳		牛乳			アップルパン		＊マカロニ＊ マカロニは、イタリア料理に使われるパスタの1つです。小麦粉に水を加えて練って生地を作り、いろんな形にして乾燥させて作ります。 【822kcal、32.6g、3.6g】
		A B C スープ★	ベーコン		人参・パセリ	玉ねぎ・しめじ	マカロニ	油	
		ささみチーズフライ	ささみチーズフライ					油	
		コールスローサラダ			人参	キャベツ・とうもろこし	砂糖	油	
14	水	わかめごはん★/牛乳		牛乳・わかめごはんの素			米		＊いちご＊ 今日のいちごは、長門市で栽培されたもので、品種は「かおりの」です。長門市のいちごは、主に12月中旬から4月にかけて出荷されます。 【745kcal、33.5g、3.1g】
		高野豆腐の卵とじ	凍り豆腐・豚肉・卵		人参・きぬさや	玉ねぎ	砂糖	油	
		ごま酢和え			人参・ほうれんそう	キャベツ	砂糖	ごま	
		市内産いちご				いちご			
15	木	ごはん/牛乳		牛乳			米		～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。 【711kcal、28.4g、2.3g】
		みぞれ汁	鶏肉		人参・ねぎ	ごぼう・しょうが・大根・干しいたけ	里芋・片栗粉 糸こんにゃく		
		いわしの梅煮	いわしの梅煮						
		わかめの酢の物		わかめ	人参	きゅうり・もやし	砂糖		
16	金	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。 【801kcal、27.0g、2.7g】
		中華スープ	豆腐・焼き豚		人参・チンゲンサイ	玉ねぎ		ごま油・油	
		揚げシュウマイ	シュウマイ					油	
		糸寒天のサラダ	まぐろ（水煮）	糸寒天	人参・ほうれんそう	キャベツ	砂糖	油	
19 地場産 週間	月	ごはん/牛乳		牛乳			米		★地場産給食週間★ 今週は、3学期の地場産給食週間です。長門市や山口県で作られた食材がたくさん登場します。地域の食材について知り、味わいましょう。 【727kcal、27.6g、2.1g】
		豚じゃが	豚肉		人参	玉ねぎ	じゃがいも・糸こんにゃく・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		
20 地場産 週間	火	コッペパン/牛乳		牛乳			コッペパン		＊さつまいも＊ さつまいもは江戸時代に中国から伝わり、鹿児島・薩摩藩から全国に広がっていききました。掘りたてより、少しおいた方が甘くなります。 【838kcal、31.1g、3.0g】
		山口野菜のシチュー★	鶏肉	牛乳	ほうれんそう・人参	白菜・大根	さつまいも	油	
		ハムサラダ★	チキンハム		人参	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	
		県産ぼんかんジャム					ぼんかんジャム		
21 地場産 週間	水	ごはん/牛乳		牛乳			米		★ながと食の日★ 長門市産の食材をたくさん使用した献立です。あじは仙崎、白菜は日置、キャベツ・ねぎは三隅、人参は俄山でとれたものです。味わっていただきましょう。 【702kcal、29.6g、2.5g】
		豆乳汁	豆腐・豆乳みそ		人参・ねぎ	白菜・もやし			
		あじの唐揚げ	あじ				片栗粉	油	
		おひたし			ほうれんそう・人参	キャベツ	砂糖		

		食品 栄養 こんだて	主　　な　　材　　料						給食一口メモ 【エネルギー（Kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（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	木	小ごはん/牛乳		牛乳			米		～小野茶ふりかけ～ 「小野茶ふりかけ」は、宇部市の 小野地区で収穫された小野茶の茶 葉を使用したふりかけのことで す。ごはんにかけて小野茶の風味 を感じながら食べましょう。 【749kcal、26.3g、2.2g】	
		かしわうどん★	鶏肉		人参・ねぎ		玉ねぎ	うどん・砂糖		
		はなっこリーのマヨネーズ和え	チキンハム		人参・はなっこリー	キャベツ		ノンエッグマヨ ネーズ		
		小野茶ふりかけ								
23 地場産 週間	金	ごはん/牛乳		牛乳			米		＊お米＊ 22日と23日は長門市で無農薬で育 てられたお米を使用しています。 「ひとめぼれ」という品種で、農 業を使わず、手間ひまかけて作ら れたお米です。 【821kcal、27.8g、1.7g】	
		豆腐汁	豆腐		人参・ねぎ	大根・しいたけ				
		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				
26 学校給食 週間	月	麦ごはん/牛乳		牛乳			米・麦		☆学校給食週間☆ ～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、漬け 物」だったそうです。 【660kcal、29.9g、3.0g】	
		冬野菜のみそ汁	豆腐・みそ		人参・ねぎ	白菜・大根	さつまいも			
		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		
27 学校給食 週間	火	小コッペパン/牛乳		牛乳			コッペパン		☆学校給食週間☆ ～リクエスト給食紹介～ 中学3年生にもう一度食べたい給 食をリクエストしてもらいまし た。人気が高かったメニューを1 月、2月に提供します。 【847kcal、32.6g、3.2g】	
		ミートスパゲッティ★	豚肉・牛肉		人参・トマト	玉ねぎ・マッシュ ルーム・にんにく	スパゲッティ	油		
		海藻サラダ★	ささみ（水煮）	海藻		キャベツ・大根	砂糖	油		
		マーシャルビーンズ★						マーシャルビーンズ		
28 学校給食 週間	水	ごはん/牛乳		牛乳			米		☆学校給食週間☆ ～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、煮込んだものです。 【694kcal、28.0g、2.2g】	
		けんちょう	豆腐・鶏肉 油揚げ		人参	大根・干しいたけ	こんにゃく・ 砂糖・里芋	油		
		五目厚焼玉子	五目厚焼玉子							
		塩昆布和え		塩昆布		キャベツ・きゅうり				
29 学校給食 週間	木	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 すき焼きにしました。 【796kcal、31.0g、2.5g】	
		長州ながと和牛のすき焼き	牛肉 生揚げ		人参・ねぎ	玉ねぎ・白菜 ごぼう	糸こんにゃ く・砂糖	油		
		ごま和え			ほうれんそう・人参	キャベツ	砂糖	ごま		
		小野茶プリン★					小野茶プリン			
30 学校給食 週間	金	ごはん/牛乳		牛乳			米		☆学校給食週間☆ ＊豆腐＊ 豆腐は大豆からできる食べ物で す。体を作るものになるたんぱく 質や、骨や歯の材料になるカルシ ウムが多く含まれています。 【775kcal、29.4g、2.5g】	
		わかめスープ	豆腐	わかめ	小松菜・人参	白菜				
		ヤンニョムチキン★	鶏肉			にんにく	砂糖・片栗粉	油・ごま油・ごま		
		もやしのナムル	まぐろ（水煮）		人参	もやし・キャベツ	砂糖	ごま油		

あけましておめでとうございます 年



今年（とし）はうま年（うまねん）！

うま年（うまねん）は「行動（こうどう）」の年（とし）！いろいろなことにチャレンジし、元気（げんき）に駆け抜けていきましょう！

