



楽しい給食



小郡中

令和5年度1月
小郡学校給食センター 給食予定献立表

1月の給食目標・・・学校給食週間 学校給食の歴史について知ろう

※牛乳は毎日つきます。

献立名		材 料 名						1単位 - (kcal)	
		おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品	
		肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	行事食・旬の献立等	
9 火	ごはん にくだんご 肉団子のみそだれかけ 紅白なます こうはく 筑前煮 ちくぜんに	肉団子のみそだれかけ とりにく こうやどうふ		にんじん にんじん さやいんげん	だいこん れんこん ごぼう	こめ  さとう こんにゃく さといも さとう	ごま	712 24.9	海藻類・その他の野菜
	寒さが一段と厳しくなり、風邪やインフルエンザが流行る季節です。寒さに負けず、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、生活リズムを整えて、毎日元気に過ごしましょう。								
10 水	小パン しょう そぼろあん豆腐つつみ とうふ ひじきとツナのサラダ 七草がゆ ななくさ	そぼろあん豆腐つつみ まぐろ水煮 ひじき		にんじん ねぎ せり	きゅうり キャベツ はくさい だいこん かぶ	パン こめ	 ごま ノンエッグマヨネーズ	737 25.2	いも類・きのこ類
	七草がゆは、1月7日の朝に一年の健康を祈って食べます。春の七草とは、せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな（かぶ）、すずしろ（だいこん）のことです。								
11 木	ごはん ぎょうざ ホイコーロー うお 魚そうめんの中華スープ ちゅうか	ぎょうざ ぶたにく 赤みそ お魚パスタ とうふ		ピーマン にんじん にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ  たまねぎ えのきたけ	こめ さとう でんぶん	 ごまあぶら	793 33.5	卵・乳製品
	餃子の歴史は古く、紀元前6世紀ごろの中国で食べられていたようです。中国では、年越しやお正月に食べるなど、おめでたい食べ物とされています。日本では焼き餃子が多いですが、本場中国では、水餃子といって、茹でてタレをつけて食べることが多いそうです。								
12 金	パン いわしのトマト煮 に ほうれん草のソテー ABCスープ	いわしのトマト煮 ベーコン  とりにく		ほうれんそう にんじん ブロッコリー	たまねぎ もやし とうもろこし たまねぎ	パン マカロニ じゃがいも	 あぶら	766 32.9	大豆製品・海藻類
	ほうれん草はもともと冬の寒さの中で育ち、寒さに耐えて養分を蓄えるからこそおいしくなる、冬が旬の野菜です。ビタミンCやカロテンは、夏の2～3倍も多いといわれています。								
15 月	ごはん かぼちゃ 南瓜コロッケ 冬野菜のサラダ ふゆやさい 豆と野菜のスープ まめ やさい	 ぶたにく レッドキドニー 蒸し大豆		ブロッコリー はなっこりー にんじん にんじん ほうれんそう	だいこん  たまねぎ キャベツ	こめ 南瓜コロッケ さとう	あぶら あぶら	754 24.1	魚介類・卵
	今週は地場産週間です。山口県で作られた食材をできるだけ多く献立に取り入れます。はなっこりーは山口県のオリジナル野菜で、サイシンという中国野菜とブロッコリーから生まれました。山口市では、名田島地域でたくさん作られています。								
16 火	ごはん ほっけのみりん焼き や 生揚げのそぼろ煮 なまあげ すまし汁 じゅう	ほっけのみりん焼き とりにく なまあげ さつまあげ 麦みそ とりにく		にんじん さやいんげん にんじん	 はくさい ごぼう 白ねぎ しいたけ	こめ さといも さとう でんぶん こんにゃく	 	689 30.9	果物
	ほっけにはビタミンAやDなどのビタミン類、カルシウムなどのミネラル類が豊富に含まれています。肉質が柔らかく、骨離れが良いので食べやすい魚です。鮮度が落ちやすいので生魚としてお目にかかることは少なく、干物として食べられることが多いです。								
17 水	パン ハンバーグの照り焼きソースかけ て や かいそう海藻サラダ ポークビーンズ かいそう	ハンバーグ まぐろ水煮 ぶたにく 大豆	かいそう	 にんじん さやいんげん トマト	きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ	パン さとう でんぶん さとう	あぶら あぶら	789 34.8	種実類
	大豆から作られる大豆製品は15種類以上もあり、豆腐や納豆、油揚げ、味噌やしょうゆといった調味料、大豆を搾って油をとることもできます。大豆は私たちの食生活にはなくてはならない食品の一つです。								
18 木	ごはん けんさん あつや 県産厚焼きたまご かみかみ和え あ けんちょう	厚焼きたまご ロースト大豆 とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん にんじん	切干大根 きゅうり キャベツ だいこん しいたけ	こめ さとう さといも さとう	 あぶら	724 29.1	緑黄色野菜
	山口県の郷土料理であるけんちょうは、豆腐と大根、にんじんを、だし、しょうゆ、砂糖、みりん、塩で煮たシンプルな料理です。地域や家庭によってさといもや油揚げ、こんにゃく、鶏肉、しいたけなどの色々な具材をいれることもあります。								
19 金	小パン しょう 県産夏みかんジャム カラフルソテー クリームスパゲッティ けんさん なつ	 ウインナー（鶏） いか とりにく	 牛乳	ピーマン 赤ピーマン にんじん ほうれんそう	キャベツ とうもろこし しめじ たまねぎ	パン 夏みかんジャム スパゲッティ	 オリーブあぶら あぶら	811 29.8	大豆製品
	この1週間、県産の食材をしっかりと味わうことができましたか。これからも給食では、できるかぎり山口県産の食材を取り入れていきます。								

かぜにまけない体をつくろう！

たんぱく質をしっかりとろう！



寒さに負けない体をつくるものです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

ビタミンA、C、Eをとりましょう！



愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

脂質（油、脂肪）を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

体を動かし、十分な睡眠をとろう！



寒くても適度に体を動かし、また夜はしっかりと休むことも大切です。朝昼夕の三食を起点により生活リズムをつくりましょう。

小郡中

献立名		材 料 名						I値 [※] - (kcal)
		おもに体を作るものになる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	家庭でとりたい食品
		肉・魚・卵・大豆	乳製品・海草・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋・砂糖	油脂・種実類	行事食・旬の献立等
22	ごはん らっきょうサラダ 花野菜カレー ヨーグルト	ロースハム ふたにく 	ヨーグルト	にんじん ブロッコリー にんじん	キャベツ きゅうり らっきょう たまねぎ カリフラワー	こめ さとう じゃがいも	あぶら	757 24.3 海藻類・小魚 季節の食材 「ブロッコリー・カリフラワー」
カレーに入っているブロッコリーもカリフラワーも、今が旬の野菜です。カリフラワーは、ブロッコリーの品種改良によって生まれました。								
23	ごはん 春巻き バンバンジーサラダ サンラータン	春巻き とりささみ水煮 とうふ いりたまご		にんじん にんじん チンゲンサイ	白ねぎ もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ しいたけ	こめ さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ごま ねりごま ごまあぶら	764 25.0 魚介類 中3給食なし 中国の料理
サンラータンは中国の四川料理で、酢の酸味とこしょうや唐辛子の辛みがきいたスープです。給食では食べやすいように、辛みを抑えた味付けにアレンジしています。								
24	パン チキンピカタ ジャーマンポテト ミネストローネ	チキンピカタ ベーコン ウインナー（鶏）		にんじん トマト	とうもろこし  たまねぎ セロリ キャベツ	じゃがいも マカロニ		758 30.5 緑黄色野菜・果物 中3給食なし 全国学校給食週間 （～30日）
毎年1月24日から30日は、全国学校給食週間です。日本の学校給食は、今から約130年前の明治22年に山形県鶴岡市の小学校で始まりました。当時は空腹を満たすことが目的でしたが、今では「食べることの大切さ」や「食文化」などについて学ぶ時間にもなっています。								
25	ごはん 鮭の塩焼き 煮びたし すいとん	さけ あぶらあげ		 こまつな にんじん にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう	こめ むぎ さとう すいとん さといも		690 27.1 肉・きのこ類 昔の給食献立 季節の食材 「鮭」
今日は、学校給食が始まった頃の献立を参考にしています。すいとんは小麦粉の生地を手でちぎったり、丸めたり、スプーンですくうなどの方法で、小さい塊に成形し、しょうゆや味噌の味で煮た料理です。								
26	パン ロールキャベツ ケチャップ炒め 大豆スープ	ロールキャベツ ベーコン ふたにく 大豆		ピーマン にんじん にんじん	キャベツ もやし たまねぎ とうもろこし たまねぎ	パン でんぶん じゃがいも		682 30.7 海藻類・種実類
明治時代に始まった給食が戦争により一時中断され、終戦と共に給食が再開されることになったとき、日本中は食料不足で給食の食材が用意できない状況でした。そんな時、アメリカから日本中へ脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などが届き、その小麦粉を使って開発されたのがコッペパンです。								
29	ごはん チキンチキンごぼう 梅かつお和え 具だくさん味噌汁	とりにく かつおぶし とうふ 麦みそ	わかめ	こまつな にんじん にんじん ねぎ	ごぼう えだまめ  キャベツ もやし ねりうめ たまねぎ しめじ	こめ でんぶん さとう さつまいも	あぶら	802 27.3 卵・乳製品
みなさんが食べている給食は、たくさんの人によって支えられています。給食を食べられることに感謝しながらいただきます。								
30	ごはん いわしの甘露煮 れんこんマヨサラダ みぞれ汁	いわしの甘露煮 とりささみ水煮 とりにく とうふ		にんじん にんじん ねぎ	れんこん きゅうり とうもろこし だいこん たまねぎ	こめ さといも でんぶん	ごま ノンエッグマヨネーズ	798 27.4 緑黄色野菜
みぞれ汁は、大根おろしをたくさん使った汁物です。汁に入れた大根おろしが、雨と雪が混じった「みぞれ」に似ていることから、みぞれ汁という名前が付けられています。								
31	しょうパン 黒豆きなこクリーム 野菜炒め すき焼きうどん	ベーコン  ぎゅうにく とうふ		にんじん にんじん	キャベツ もやし 黄ピーマン はくさい たまねぎ 白ねぎ	パン うどん さとう	黒豆きなこクリーム あぶら	743 28.7 魚介類・きのこ類
今日で、1月の給食は終了です。早いもので、今年度もあと2か月となりました。まだまだ寒い季節は続きます。体調管理をしっかりとって、2月も元気に過ごしましょう。								

感謝して食べよう

～1月24～30日は「全国学校給食週間」です～

●食べ物を運ぶ人



食べ物をとれた場所からみんなの町へ、また給食センターから学校まで運んでくれる運転手さん。

●お店の人



よい食材を選んで売ったり、注文に応じて朝、学校まで運んでくれます。

●田んぼや畑、海や牧場で働く人



米や野菜を作ったり、魚をとったり、牛や豚、にわとりを育ててくれます。

●準備をする人

献立を考える栄養教諭（学校栄養職員）の先生や、給食をつくる調理員さん。



給食当番さん



ふだん何気なく食べている食事、みなさんの口にとどくまで、たくさんの人たちが関わっています。「食べられること」を当たり前と思わず、毎日「ありがとう」の気持ちをもって、食事をしましょう。

