

日	曜	献立名	牛乳	主 材 料						たんぱく質(下)
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
8	火	黒糖パン スパゲティナポリタン 海藻サラダ りんご	○	ハム ベーコン えび ツナ	チーズ 海藻ミックス	にんじん ピーマン 	たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり りんご	パン 黒糖 スパゲティ さとう 	米油 ごま油	799 35.7
9	水	菜めし お雑煮 厚焼き卵 黒豆	○	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 厚焼き卵 黒豆		にんじん ねぎ	しいたけ 	米 強化米 白玉 里芋 		756 29.5
10	木	パン マーシャルピーンズ ミートボールのトマト煮 はなっこりーのソテー	○	ミートボール 牛肉 ベーコン		にんじん ピーマン はなっこりー	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ	パン じゃがいも 三温糖 マーガリン	米油 マーガリン	777 28.7
11	金	ごはん マーボー大根 シューマイ ナムル	○	豆腐 豚肉 牛肉 みそ シューマイ		にんじん にら ほうれんそう にんじん	だいこん たまねぎ もやし	米 強化米 三温糖 澱粉 三温糖	米油 ごま油 ごま ごま油	808 30.9
15	火	チーズパン 野菜シチュー ほうれんそうのソテー 青りんごゼリー	○	鶏肉	チーズ 牛乳	にんじん はなっこりー パセリ ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも 小麦粉 ゼリー	マーガリン 米油	758 28.3
16	水	ごはん 鮭ふりかけ みそおでん おひたし	○	ふりかけ ちくわ 生揚げ うすら卵		にんじん ほうれんそう	だいこん  はくさい	米 強化米 里芋 こんにゃく 三温糖 三温糖	ごま	695 26.5
17	木	 お弁当の日 								
18	金	ごはん 鮭の塩焼き 鶏団子汁 たくあんときゅうりのごま炒め	○	鮭 鶏団子 みそ		にんじん ねぎ しらすぼし	だいこん ごぼう たくあん きゅうり	米 強化米	ごま ごま油	748 39.0
21	月	ごはん 山口県産納豆 みそ汁 山口県産チキンカツ 即席漬	○	納豆 豆腐 みそ チキンカツ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	米 強化米 じゃがいも	米油	732 31.7
22	火	パン 山口県産甘夏ジャム わかめうどん ツナサラダ	○	鶏肉 かまぼこ 油揚げ まぐろツナフレーク	わかめ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ジャム うどん 三温糖	米油	681 31.5
23	水	ごはん 親子丼 ごま和え	○	鶏肉 卵 ちくわ		にんじん いんげん ほうれんそう にんじん	たまねぎ  もやし	米 強化米 三温糖 三温糖	米油 ごま	705 27.7
24	木	パン 山口県産りんごジャム はなっこりーのクリーム煮 岩国れんこんコロッケ いちご	○	鶏肉 ベーコン	牛乳	はなっこりー にんじん	たまねぎ とうもろこし いちご 	パン ジャム じゃがいも 小麦粉 コロッケ	マーガリン 米油	811 27.8
25	金	ごはん 鯖のみそ煮 けんちょう みかん	○	鯖のみそ煮 鶏肉 豆腐 油揚げ		にんじん いんげん	 だいこん しいたけ みかん	米 強化米 こんにゃく 三温糖	米油	779 29.0
28	月	もぶり ゆず吉和え 小野茶めん汁	○	油揚げ 鶏肉 卵 鶏肉 豆腐	わかめ	いんげん にんじん にんじん ねぎ	ごぼう しいたけ はくさい しめじ ゆず たまねぎ	米 強化米 こんにゃく 三温糖 三温糖 小野茶めん		610 24.8
29	火	パン 野菜たっぷりスープ 鯨カツ ゆでキャベツ ソース	○	ベーコン いんげん豆 鯨カツ		かぼちゃ こまつな にんじん	たまねぎ セロリ キャベツ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ	マーガリン 米油	665 31.3
30	水	麦ごはん 岩国れんこんカレー ヨーグルト和え	○	牛肉	ヨーグルト	にんじん 	たまねぎ れんこん りんご バナナ みかん りんご もも	米 強化米 麦 じゃがいも オタデココ	米油	833 24.0
31	木	クロワッサン 冬野菜のポトフ ココロソテー ミルメーク (いちご)	○	ベーコン 鶏肉 ワインナー		にんじん パセリ	たまねぎ かつ はくさい だいこん とうもろこし えだまめ	クロワッサン じゃがいも	米油	621 20.2

食育だより 1月

和木町立学校給食センター
栄養教諭

あけましておめでとうございます。平成最後のお正月を迎えました。そして、いよいよ今年度も残すところ3か月を切りましたね。引き続き、おいしく安心・安全な給食作りに留意していきたいと思っておりますので、ご協力のほどよろしくお願い致します。さて、1年間の総まとめとなる3学期は、インフルエンザやノロウイルスが流行する季節のため、健康管理にはより一層の注意が必要です。寝不足が続いたり食事を抜いたりすると、体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べて登校するようにしましょう。手洗い・うがいも忘れずに！



おいさと健康と心の豊かさ

全国学校給食週間です

1月には全国学校給食週間があります。学校給食は「学校給食法」にもとづいて実施されます。

● 健やかな体を育む



適切な栄養摂取で、子どもたちの健康の増進を図る。

● 食生活のお手本になる



健全な食生活を営んでいくための判断力と望ましい食習慣を養う。

● 力を合わせ、学校生活を心豊かに



お互いを思いやって助け合う心や、明るい社交性を養い、学校生活を豊かにする。

● 自然と命の恵みへの感謝



生命や自然を尊重し、進んで環境を守る態度を養う。

● 支え合いで成り立つ食生活



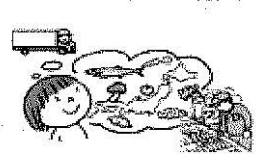
食生活がさまざまな人の力に支えられていることへの理解を深める。

● 伝統的な食文化



日本の各地域の伝統的な食文化への理解を深める。

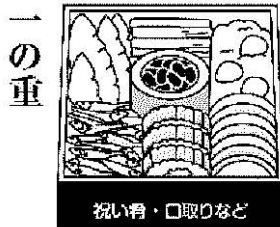
● 生産・流通・消費



食料の生産・流通・消費の正しい理解に導く。

おせち料理の種類と込められた願い

新しい都市の始まりとなる正月は、日本人が昔から大切にしてきた年中行事です。1年の健康や幸せを願い、家族が集まっておせち料理やお雑煮といった正月料理を食べます。内容は家庭や地域によってさまざまですが、縁起の良い食材が使われるのが特徴です。



少しでも日本の文化を知ってもらえたらと思い、給食でも黒豆・伊達巻き(厚焼き卵)・雑煮・七草粥などを出します。みなさんがこの1年健康に過ごせますように・・・



黒豆

まめ(まじめ)に働き、まめ(健康)に暮らせるように。



昆布巻き

「よるこぶ」の語呂合わせで縁起を担いだもの。



数の子

卵(子)の数がおおいことから、子宝に恵まれ代々栄えるように。



エビ

腰が曲がるまで長生きできるように。



田作り(ごまめ)

小魚を田んぼの肥料にしたことから、豊作を願って。



焼き魚

ブリやサケ、タイなどを用い、縁起を担ぐ。



たたきごぼう

家族・家業が土地に根を張り揺らがないように。



紅白なます

お祝いの水引を表し、縁起を担いだもの。



れんじゅ

穴から向こうが見えることから、将来の見通しがきくように。



伊達巻き

巻物(書物)に見立て、知識や教養が身につくように。