

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(1) 熱量 kcal (2) たんぱく質 g (3) 脂質 kcal	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
11 火	牛乳		牛乳	《朝ごはんを食べよう!》					514	
	パン					パン			20.4	
	冬野菜のポトフ	とり肉		ブロッコリー にんじん	たまねぎ キャベツ だいこん	じゃがいも		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
	白菜とりんごのサラダ				はくさい りんご きゅうり	さとう	油	酢 塩 こしょう		
朝ごはんには「脳のエネルギー補給で集中力がアップ!」「体温が上昇して体が元気に活動!」「腸を刺激して便通が良くなる」効果があります。									家庭でどうぞ	魚介類
12 水	牛乳・ごはん(中のみ・のり佃煮)		牛乳(中のみ・のり佃煮)	《おせち料理を知ろう!》		米			675	
	ぶりの照り焼き	ぶり			しょうが	さとう		しょうゆ 酒 みりん	25.8	
	紅白なます		しらす干し	にんじん	だいこん ゆず(果汁)	さとう		酢 しょうゆ 塩	86.8	
	白玉雑煮	とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	かぶ 干しししだけ	白玉もち		出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	31.9	
お正月には、おせち料理と雑煮を食べる習慣があります。黒豆・数の子・海老・昆布・ぶりと縁起をかついだ食材をふんだんに使っています。									家庭でどうぞ	いも類
13 木	牛乳・パン・レースンクリーム		牛乳	《七草がゆを知ろう!》		パン	レースンクリーム		66.2	
	七草がゆ				七草 だいこん かぶ はくさい	米		出し昆布 かつお節 しょうゆ 酒 塩	23.0	
	はなごりーの卵とじ	たまご とうふ		にんじん	はなごりー たまねぎ しめじ	さとう かたくり粉		しょうゆ 酒 みりん	81.8	
	みかん				みかん				29.0	
1月7日、お正月にごちそうを食べ過ぎた胃を気づかって「七草がゆ」を作って食べたことがいわれています。春の七草には何があるか知っていますか?									家庭でどうぞ	小魚類
14 金	牛乳		牛乳	《おでんについて知ろう!》					61.8	
	ごはん・高菜ふいかけ			高菜つけ		米	ごま 油	しょうゆ 酒 みりん	23.2	
	おでん	とり肉 平天 ちくわ 厚あげ	昆布		だいこん	里いも こんにゃく さとう		しょうゆ 酒 みりん	80.3	
	ごぼうのごまマヨあえ	ツナ水煮		にんじん	ごぼう キャベツ きゅうり	さとう	ごま マヨネーズ	酢 しょうゆ 塩	28.5	
おでんは、室町時代に、豆腐を串にさして焼いたものに、みそをつけて食べた田楽(でんがく)が起りこと言われています。									家庭でどうぞ	緑黄色野菜
17 月	牛乳・ごはん		牛乳	《韓国料理を味わおう!》		米			64.0	
	タッカルビ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく	トック さとう	油	コチジャン しょうゆ 酒	25.1	
	キムチチゲ	たら とうふ 油あげ	わかめ	にんじん ねぎ	はくさいキムチ たまねぎ 太もやし	じゃがいも		中華だし しょうゆ 塩	82.7	
	オレンジ				オレンジ				31.2	
「チゲ」はおとなり韓国の鍋料理で、キムチや肉、魚介類、豆腐などを野菜と一緒に石鍋で煮込んだものです。									家庭でどうぞ	きのこ類
18 火	牛乳・パン・チョコ大豆クリーム		牛乳	《ごぼうを味わおう!》		パン	チョコ大豆クリーム		67.9	
	きんぴらスパゲティ	牛肉		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ	スパゲティ さとう	ごま 油	しょうゆ 酒 みりん 塩	23.7	
	海藻サラダ	かまぼこ	海藻	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	油	酢 しょうゆ 塩 こしょう	84.7	
	グレープフルーツ				グレープフルーツ				29.4	
ごぼうは平安時代に中国から伝わり、昔は薬として使われていたようです。江戸時代の終わりごろから、野菜として調理されるようになりました。									家庭でどうぞ	たまご
19 水	牛乳・ごはん		牛乳	《はちみつについて知ろう!》		米			64.6	
	とり肉のはちみつ煮	とり肉				はちみつ		しょうゆ 酒	25.4	
	切り干し大根の炒めもの	ベーコン		ごまつな	切り干し大根 たまねぎ とうもろこし		ごま油	中華だし しょうゆ 酒 みりん	83.3	
	やかましいみそ汁	とうふ 油あげ 麦みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきだけ	さつまいも		無干し	31.3	
はちみつは人類で最も古い甘味料とされています。はちみつで肉を煮ることで、やわらかく仕上げることができます。									家庭でどうぞ	くだもの
20 木	牛乳・パン		牛乳	《はもを味わおう!》		パン			58.4	
	はものからあげ	はもからあげ					油		25.2	
	れんこんサラダ	ちくわ		にんじん	れんこん きゅうり	キャベツ	さとう	マヨネーズ	73.4	
	冬野菜のクリームスープ	とり肉	牛乳	にんじん フロccoli	はくさい だいこん はなごりー	里いも		ホワイトルウ コンソメ 塩 こしょう	31.0	
「はも」はうなぎのような長い体をし、するどい歯を持った魚です。小さな骨が多いので骨切りをしたり、すり身にしたりしていただきます。									家庭でどうぞ	海藻類
21 金	牛乳		牛乳	《1月22日はカレーの日です!》					60.9	
	ポークカレーライス(麦ごはん・ルウ)	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース りんご にんにく しょうが	米 麦 じゃがいも	油	カレー粉 カレールウ ケチャップ ウスターソース	20.6	
	じゃこサラダ	しらす干し		にんじん	はくさい 太もやし きゅうり	さとう	油	酢 塩 こしょう	79.2	
	いちご				いちご				25.6	
昭和57年(1982年)に1月22日に全国の小中学校で一斉にカレー給食が出されたことにちなんで定められました。									家庭でどうぞ	魚介類
24 月	牛乳		牛乳	《学校給食記念日です!》					58.3	
	ごはん					米			24.2	
	マーボー豆腐	とうふ ぶたミンチ 赤みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 干ししいたけ しょうが にんにく	さとう かたくり粉	ごま油	しょうゆ 酒 トウバンジャン		
	ひじきの中華あえ	ちくわ	ひじき	にんじん	だいこん きゅうり	さとう	ごま油	酢 しょうゆ 塩		
今日1月24日は学校給食記念日です。また、30日までの一週間を学校給食週間と定めています。食のめぐみに感謝していただきます。									家庭でどうぞ	いも類
25 火	牛乳・パン・りんごジャム		牛乳	《地産産100%給食の日》		パン・りんごジャム			59.4	
	すずきのフライ	すずきフライ					油		27.4	
	キャベツのソテー	しらす干し		キャベツ			油	コンソメ 塩 こしょう	73.4	
	冬野菜のスープ	とり肉		にんじん ごまつな	はくさい だいこん 太もやし			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	33.5	
山口地域で作られた食材を地産産物といい、地域の食材を地域で消費することを「地産地消」といいます。									家庭でどうぞ	大豆製品

日 曜日	献立名	主に体をつくる赤色の食品		主に体の調子を整える緑色の食品		主にエネルギーになる黄の食品		調味料等	(例) 総量 kcal (例) たんぱく質 g (例) 塩分 g	
		たんぱく質	無機質	ビタミンA	ビタミンC・食物繊維	炭水化物	脂肪			
26	牛乳		牛乳	《「けんちょう」を味わおう!》					567	
	ごはん・ちりめんふいかけ		しらす干し			米・さとう		しょうゆ みりん	23.9	
	けんちょう	とうふ 油あげ	とり肉	にんじん ねぎ	だいこん 干しいたけ	さとう		しょうゆ 酒 みりん	733	
	はすの三杯			にんじん	れんこん かぶ ゆず(果汁)	さとう		酢 しょうゆ 塩	29.9	
「けんちょう」は山口県の郷土料理です。豆腐と大根を油で炒め、しょうゆで味をつけ、ことごと煮込んで作ります。									家庭でどうろ	いも類
27	牛乳・パン		牛乳	《スペイン料理の日!》		パン			589	
	スパニッシュオムレツ	たまご ぶたミンチ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こしょう	25.2	
	そえ野菜			ブロッコリー	とうもろこし		油	コンソメ 塩 こしょう	745	
	白いんげん豆のスープ	白いんげん豆 ペーコン		パセリ	たまねぎ はくさい だいこん セロリ			コンソメ 塩 こしょう	61.1	
1980年(昭和55年)2月19日にスペインのパンプローナ市と姉妹都市の提携を結び、今年42周年を迎えます。									家庭でどうろ	小魚類
28	牛乳		牛乳	《むかしの給食を体験しよう!》					557	
	麦飯むすび(麦ごはん・のり)		のり			米 麦			19.8	
	たくあん・焼きししゃも		ししゃも		たくあん				740	
	すいとん	油あげ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう	じゃがいも 小麦粉 白玉粉		出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	26.5	
明治22年にますしい子どもたちを助けるために食事としてくださったのが給食のはじまりです。									家庭でどうろ	くだもの
31	牛乳		牛乳	《かみかみメニューの日だよ!》					605	
	おやこどんぶり(ごはん・具)	たまご とうふ かまぼこ	とり肉	にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 さとう		かつお節 しょうゆ 酒 みりん 塩	24.7	
	切り干し大根の甘酢あえ	かまぼこ		にんじん こまつな	切り干し大根 太もやし	さとう		酢 しょうゆ 塩	78.2	
	いいことアーモンドのかりかり		かえりいりこ			さとう	アーモンド	しょうゆ みりん	30.8	
かむことであごをきたえ、しょうぶな歯を作ります。また、かむことで消化吸収を助け、ひまん予防に効果的です。									家庭でどうろ	海藻類

今月の予定

川西中 11日・24日:全校給食なし 25日・28日:3年なし

山口市&興進学校給食共同調理場の学校給食の歴史



19日は『やままいみそしる』の日

や:にんじん ねぎ だいこん
か:わかめ ま:とうふ・油あげ
し:えのきだけ い:さつまいも

昭和19年 小鯖小で給食が始まりました。
昭和22年2月 興進小学校の給食が始まりました。(山口市では2番目に給食が始まりました。)

当時は、みそ汁給食で御飯を持って行っていた。そのうち、脱脂ミルクがあり、だんだん今の給食にちかくなってきたが、鯨のお料理が多かった。今のように献立の予定表はなく、野菜を見てその日の献立を決めていた。お母さんが一人ずつ手ついでにきていた。水遣はなく井戸水を使い、まきを燃やして給食を作っていた。6年の女子は順番で給食のお手伝いをした。(興進小百年史より)

昭和40年代 脱脂ミルクが牛乳になりました。
昭和56年 米飯給食が始まりました。
平成11年 興進学校給食共同調理場となり、川西中学校の給食が始まりました。
平成14年 大内中学校の給食が始まり、山口市内全ての小中学校で給食が実施されるようになりました。

現在では、興進小学校・川西中学校の児童生徒教職員合わせて約330食の給食を作っています。地元の食材を使った安心安全な給食を第1に心がけ、「主食・主菜・副菜」のそろった日本型食生活を目標にした給食を目指しています。

山口市の地場産物登場!

山口市は、周囲に山や海があるため、様々な食材に恵まれています。1月19日から26日が地場産給食週間、登場する地場産物の一部を紹介します。野菜は、凍らないように、糖度をあげて冬を乗り切ろうとするため、味が、よりおいしくなります。また、海藻のひじき、のりなどの収穫の時期です。地場産物を、おいしくいただきます。

ひじき

秋穂の海で育ちました。柔らかくて磯の香りがします。給食では、ひじきの炒め煮で、味わいます。特に、カルシウム、食物繊維が多い海藻です。



はなっこりー

はなっこりーは、ブロッコリーを父に、サイシンを母に、山口県農林総合センターで生まれ、名田島地区で、育っています。花と蕾を食べる野菜です。



はちみつ

山口市には養蜂家組合があります。はちみつは、ミツバチが花の蜜を集めて巣にためたものです。給食では、鶏肉のはちみつ煮で味わいます。はちみつを使うと肉は柔らかく、おいしくなります。古くから病気に効く、寿命を延ばす効果があるといわれています。



にんじん

二島の干拓地で育ちました。機械で収穫、洗浄、規格分けまでします。新鮮なにんじんはとてきれいな朱色で、皮もそのまま食べられます。冬は、甘みがあって、とてもおいしく、カロテンが多い野菜です。



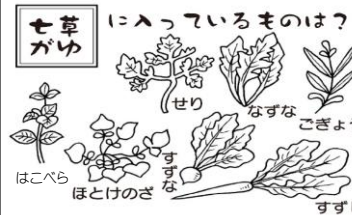
キャベツ

二島の干拓地で、たくさんのキャベツが1年を通じて育っています。遠くは、大阪の市場にトラックで運ばれています。ビタミンCが多く、胃を守るビタミンUがあります。



ブロッコリー

二島・名田島は県内2大産地です。晩秋から冬に収穫します。蕾の部分を食べる野菜です。収穫は包丁で切り取ります。サラダ、クリーム煮などでいただきます。



「山口県産はも」が給食に登場したよ!

はもフライ



12月3日に「はものフライ」が登場しました。また、1月20日に「はものからあげ」、2月に「はものフライ」が出る予定です。県より補助金をいただいて給食に登場しています。山口ブランドの「西京はも」を味わいましょう。