

Table with columns for Date, Dish Name, Main Ingredients (Red, Green, Yellow), Seasonings, and Energy/Calories. Includes various dishes like '牛乳・パン', '夏みかんジャム', '冬野菜のポトフ', etc., with detailed ingredient lists and nutritional information.

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	(100gあたり) たんぱく質 kcal たんぱく質 kcal たんぱく質 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			
25	牛乳		牛乳	《やまぐち郷土料理の日》					570	
	ごはん・ちいめんふいかけ		しらす干し			米・さとう	しょうゆ	24.0		
	けんちょう	とり肉 油あげ		にんじん ねぎ	だいこん 干しいたけ	さとう	しょうゆ 酒 みし ん	731		
	はすの三杯			にんじん	れんこん かぶ	さとう	酢 しょうゆ 塩	296		
山口県は三方を海に囲まれた自然豊かな県です。海の幸、山の幸をふんだんに使って昔から作られている郷土料理を知り、味わおうという日です。									家庭でとうろく	いも類
26	牛乳・パン		牛乳	《スペイン料理の日！》		パン			596	
	スパニッシュオムレツ	たまご とりミン チ		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油	コンソメ 塩 こし ょう クチャップ	26.0	
	フロccoliーのソテー			フロccoliー に んじん			油	コンソメ 塩 こ しょう	750	
	白いんげん豆のスープ	白いんげん豆 ベーコン			はくさい たまねぎ だい こん セロリ			コンソメ しょうゆ 塩 こしょう	32.0	
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。									家庭でとうろく	小魚類
27	牛乳・ごはん		牛乳	《韓国料理を味わおう！》		米			658	
	蒸ししょうまい	しゅうまい							25.7	
	タッカルビ	とり肉		にんじん	たまねぎ キャベツ にん じく	トック さとう	油	コチジャン しょう ゆ 酒	891	
	キムチケ(中学のみ:小魚)	たら とうふ 油 あげ	干しわかめ 中学のみ:小魚	にんじん いら	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 こしょう	35.9	
「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。									家庭でとうろく	きのこ類
30	牛乳		牛乳	《むかしの給食を体験しよう！》					529	
	麦めしむずび(麦ごはんのり)		のり			米 麦			19.1	
	こぶ佃煮・焼きししゃも		こぶ佃煮・し しゃも						713	
	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		出し昆布 かつお節 しょうゆ みりん 塩	25.9	
明治22年に貧しい子どもたちを助けるために食事として出されたのが給食の始まりです。									家庭でとうろく	くだもの
31	牛乳・パン・チョコ大豆クリーム		牛乳	《ごぼろを味わおう！》		パン	チョコ大豆 クリーム		763	
	きんぴらスパゲティ	牛肉		にんじん ねぎ	ごぼろ たまねぎ	スパゲティ さ とう	こま 油	しょうゆ 酒 みり ん 塩 こしょう	26.2	
	満点サラダ	大豆	干しひじき	にんじん	キャベツ きゅうり とう もろこし	さとう	マヨネーズ	酢 こしょう	995	
	いよかん(中学のみ:チーズ)		中学のみ:チー ーズ		いよかん				34.4	
ごぼろ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。江戸時代の終わりがころから、野菜として調理されるようになりました。									家庭でとうろく	魚介類

今月の予定

川西中 10日・23日:全校給食なし

山口市&興進学校給食共同調理場の学校給食の歴史

昭和19年 小鱈小学校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来ていた。水道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320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一に心がけ、「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。

18日は『やまこまいみそしる』の日

や:にんじん 白ねぎ だいこん
か:わかめ
ま:とうふ
し:えのきだけ
い:じゃがいも



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25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。



「秋穂の車えび」が給食に登場しました!



11月15日に秋穂地域の特産品である車えびのフライが登場しました。これは、子どもたちに地域の歴史や文化にふれ、海の幸に親しんでもらうことを目的に、山口県漁業協同組合大海支店と山口市水産港湾課から提供を受けたものです。秋穂の車えびの養殖の歴史や生態、車えびに関連する行事を紹介し、子どもたちは食文化についての理解を深めながら、尾頭付きの大きな車えびをおいしそうに頬張っていました。

はなっこりー

はなっこりーは、フロccoli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。



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。



フロccoli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。

