

1月8日（水）の給食

○献立

わかめごはん 牛乳 筑前煮

紅白なます



今日はお節料理です。煮物は、材料を鍋に入れて一緒に煮しめていくことから、家族が仲良く結ばれるという意味があります。材料にも意味があり、ごぼうは一家の土台がしっかりする、れんこんは見通しがよい、里芋は子孫繁栄の願いが込められています。なますは、大根とにんじんの紅白でお祝いの色を表しています。

1月9日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 えびフライ 1食タルタルソース
ミニトマト 七草雑煮



1月7日「七草の節句」には春の七草を入れた七草粥、1月11日「鏡開き」にはお正月にお供えした鏡餅をお雑煮やお汁粉にして食べる習わしがあります。どちらも、1年間の無病息災を願う行事です。給食では7種類の野菜ときのこを入れた七草雑煮を食べて、今年1年を元気に過ごせるように願いましょう。

1月10日（金）の給食

○献立

アップルパン 牛乳 ウィンナーとブロッコリーの卵とじ
ジュリエンヌスープ オレンジ



普段皆さんが食べている卵は鶏の卵です。卵はたんぱく質はもちろん、ビタミン、ミネラル、カルシウムなどの栄養素を含む食品です。しかし、ビタミンCと食物繊維は含まれていないので、野菜や果物を組み合わせてビタミンCや食物繊維をとるようにしましょう。今日の卵とじの中には、ブロッコリーと玉葱が入っています。

1月14日（火）の給食

献立

ひじきごはん 牛乳 ハモカツ

小野茶そうめん汁 ゆず吉ゼリー



はもは夏から秋が旬の魚で、細長い体をしています。山口県の瀬戸内海は全国有数のはもの産地です。「西京はも」というブランド名で大阪や京都へ出荷されていて、味が良いことで人気があります。小野茶そうめん汁の小野茶めんには山口県宇部市小野地区で作られたお茶が使われています。

1月15日（水）の給食

○献立

米粉パン 県産りんごジャム 牛乳 オムレツ
なつみかんサラダ 押麦のトマトリゾット風



山口県産の夏みかんの多くは萩市で作られています。さわやかな酸味が特徴で、今から約 300 年前の江戸時代に長門市で発見されました。4 月から 5 月の初夏に収穫されることから、夏みかんと呼ばれています。また、今日は県産の卵を使用したオムレツ、りんごジャムが出ています。しっかり味わいましょう。

1月16日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 しらすと高菜のそぼろ
かきたま汁



地産地消とは、地元で生産された食べ物を地元で消費する（食べる）という意味です。地産地消の良さは、新鮮で味が良く栄養価が高い、生産者の顔が見えて安心、輸送距離が短く環境にやさしい、地元の特産物を知ることができるなどです。毎日の食生活の中で、食べ物がどこから来たかを意識してみましよう。

1月17日（金）の給食

○献立

豆乳パン 牛乳 鶏団子と白菜のクリーム煮
れんこんのソテー



岩国市ではれんこんが多く作られています。岩国れんこんの特徴は、もちりとした粘りとシャキシャキ感です。温暖な気候と日当たりの良い土地が栽培に適していて、味が良いことで有名です。岩国れんこんは、江戸時代の岩国藩主「吉川家」の家紋に形が似ていたことから、お殿様にとっても喜ばれたと言われていています。

1月20日（月）の給食

○献立

ごはん 県産味つけのり 牛乳
鶏肉のねぎ三昧ソースかけ 冬野菜のみそ汁



今日の給食ではお米、鶏肉、ねぎ、のり、豆腐などが山口県産です。先週から今日までの地場産給食週間では、山口県産の食べ物を多く紹介しました。山口県は三方を海に囲まれ、豊かな自然に恵まれて、おいしい海の幸、山の幸がたくさんあります。自然の恵みと生産者のご苦労に感謝して、味わっていただきましょう。

1月21日（火）の給食

○献立

ごはん 牛乳 ジャがいものそぼろ煮

ごまマヨネーズあえ



じゃがいもは、エネルギーのもとになるでんぷんが多い食べ物です。他にも、ビタミン C、食物繊維、カリウムなども多く含まれます。じゃがいものビタミン C は、熱に強いので、体にたくさん取り込むことができます。給食でもカレーやスープ、チャウダーなど色々な料理に入っています。じゃがいもなどの芋類は家庭でも積極的にとってほしい食品です。

1月22日（水）の給食

○献立

コッペパン(個包装) ブルーベリージャム 牛乳
スパゲッティナポリタン イタリアンサラダ



スパゲッティナポリタンは日本独自の料理です。昭和の初めに横浜のレストランで、スイス人の料理長さんがスパゲッティをトマトソースで味付けしたのが始まりと言われています。その後日本人の味覚に合うように、玉葱やベーコンなどをケチャップで炒めて作られました。今日はベーコン、にんじん、玉葱、青ピーマンが入っています。

1月23日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 鮭の塩焼き
たくあんあえ すいとん汁



1月24日から30日までは全国学校給食週間です。そこで今日から29日までは学校給食の歴史をたどる献立が登場します。日本の学校給食の始まりは、明治22年、山形県鶴岡市の小学校で、昼ご飯に「おにぎり、鮭の塩焼き、漬物」が出されたこととされています。今日は135年前のその頃を再現した献立です。

1月24日（金）の給食

○献立

米粉パン マーガリン 牛乳

鯨の竜田揚げ 野菜サラダ 小松菜のスープ



戦争で中断していた学校給食は、戦後、外国からの援助をうけて、昭和22年に全国的に再開されました。当時の給食は、食べ物が足りない時代に、子どもたちの健康を守る大事な栄養源でした。その後、昭和40年代頃までは、栄養価が高く、手に入りやすい鯨肉が給食によく出ていました。今日は昭和27年頃の給食を再現した献立です。

1月27日（月）の給食

○献立

麦ごはん 牛乳 ポークカレー

ひじきサラダ



今から 48 年前の昭和 51 年頃から、給食にごはんが出るようになりました。1 月 22 日はカレーの日です。これは人気のカレーを全国の給食で提供しようと、栄養士が呼びかけたことが始まりです。給食のカレーは、大きな釜でたくさんの食材を煮込むので、うま味がたっぷり出て、家庭のカレーとはまた違ったおいしさがあります。

1月28日（火）の給食

○献立

ゆかりごはん 牛乳 チキンチキンれんこん
けんちょう はちみつゆずゼリー



山口県の郷土料理を知っていますか？けんちょうは県内全域に伝わる郷土料理です。旬の大根とにんじんなどの野菜を豆腐と一緒にしょうゆ味で煮込んだもので、寒い冬に体の温まる料理です。豆腐と大根、にんじん以外の具材は地域や家庭によってさまざまです。今日は、鶏肉、里芋、干しいたけ、こんにゃくが入っています。味わって食べましょう。

1月29日（水）の給食

○献立

米粉パン レーズンクリーム 牛乳

ソテード・オージービーフ レンズ豆のスープ りんご



山陽小野田市とオーストラリアのモートンベイ市は姉妹都市です。オーストラリアの食文化を学ぶため、今日はオーストラリアでよく食べられている食べ物を取り入れた献立です。ソテード・オージービーフはオーストラリア産の牛肉の炒め物です。オージービーフは赤身が多く、たんぱく質やビタミン、ミネラルが豊富で、ヘルシーな牛肉です。

1月30日（木）の給食

○献立

ごはん 牛乳 ビビンバ

ビーフンスープ カップ de ヤクルト



ビーフンとは主に米粉を 50%以上使用し、麺状に加工したものを言います。中国で生まれ、明治時代に日本に伝来しました。今では国や地域によって名前・太さ・製法は異なりますが、世界各国の食文化に合わせて食べられています。焼いたり、サラダに入れたり、お米の風味と歯ごたえがあるため主食にもなります。今日は、スープの中に入っています。

1月31日（金）の給食

○献立

背割りパン 牛乳 チリコンカン

白身魚のチャウダー



チリコンカンはメキシコ料理が由来のアメリカの郷土料理で、ひき肉・玉葱などの野菜を炒めトマト・チリパウダーなどを加えて煮込んだ料理です。チリコンカンという名前の由来は、「チリ」は「チリペッパー」、「コン」は「一緒に」、「カン」は「肉」という意味があります。パンに挟んでおいしく食べましょう。