

1月8日（木）の給食

献立

ひじきごはん 牛乳 春巻き
ピリ辛きゅうり たまごスープ



冬休みも終わり、いよいよ3学期が始まりました。今日はたまごスープに卵がたくさん入っています。卵はたんぱく質やビタミン、カルシウムなどいろいろな栄養素を含む食品です。ただし、ビタミンCだけは入っていないので、野菜や果物を一緒に食べてビタミンCをとるようにしましょう。

1月9日（金）の給食

○献立

ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き
七草雑煮 小野茶ふりかけ



1月1日「正月」にはおせち料理、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。今日は正月料理として出世魚のぶりの照り焼き、七草のすずな（かぶ）とすずしろ（だいこん）、鏡開きのもちが入った七草雑煮です。

1月13日（火）の給食

献立

ごはん 牛乳 麻婆豆腐

もやしサラダ



今日から19日までは地場産給食週間です。山口県産のおいしい食べ物を多く使っています。今日は米や牛乳、もやし、豆腐などが山口県産です。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14日（水）の給食

○献立

丸型横割りパン	1食ソース	牛乳
県産ハムカツ	野菜スープ	みかん



みかんは秋から冬が旬の果物です。山口県では周防大島町、下関市、防府市などで多く作られています。特に周防大島町は、雨が少ない気候や日当たりと水はけのよい地形によって栽培が盛んで、県内全体の生産量の約8割をしめています。ビタミンCがたっぷりのおいしいみかんを食べて、風邪を予防しましょう。

1月15日（木）の給食

○献立

小ごはん 牛乳 肉みそねぎ三昧

中華うどん ゆず吉ゼリー



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、新鮮で味がよく栄養価が高い、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ょう。

1月16日（金）の給食

○献立

豆乳小野茶パン 牛乳 鶏肉と白菜のクリーム煮
ほうれんそうのソテー



今日の給食では、豆乳小野茶パン、とり肉、ベーコン、ほうれんそう、チンゲンサイなどが山口県産です。パンには宇部市小野地区でとれる小野茶と山口県産の豆乳を練りこんでいます。小野茶は甘味や苦みのバランスが良く、濃い味が特徴のお茶です。お茶の香りを楽しんで食べましょう。