

# 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、野菜や果物と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きます。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ます。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、れんこん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。

# 1月19日（月）の給食

○献立

ごはん 牛乳 チキンチキンれんこん

白菜のみぞ汁 納豆



岩国市ではれんこんが多くつくられています。岩国れんこんの特徴は、もっ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、お殿様にとても喜ばれたと言われています。

# 1月20日(火)の給食

## ○献立

ごはん 牛乳 ふわふわ丼の具

切り干し大根のごまあえ



ふわふわ丼の具は鶏ひき肉や麸、卵、豆腐を入れて、ふわふわした食感になるように作っています。今日はごはんにかけて食べましょう。また、切干大根は大根を細切りにして太陽の日に干してつくられます。生の大根に比べてカルシウムが多いので積極的に取りたい食品です。

# 1月21日（水）の給食

## ○献立

米粉パン ソフトチーズ 牛乳

照り焼きチキン ポテトサラダ ABC スープ



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（木）の給食

## ○献立

ごはん 焼きのり 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、山形県鶴岡市的小学校で、昼ご飯に「おにぎり、鮭の塩焼き、漬物」が出されたことと言われています。今日は137年前の給食を再現した献立です。

# 1月23日（金）の給食

## ○献立

米粉パン いちごジャム 牛乳

ポークビーンズ ひじきサラダ



戦争で中断していた学校給食は、戦後、外国からの援助を受けて、昭和22年に全国的に再開されました。当時はトマトシチューとミルクといった献立てで、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。それからしばらくして、主食のパンが出るようになり、パン、ミルク、おかずがそろった「完全給食」が実施されるようになりました。

# 1月26日（月）の給食

## ○献立

麦ごはん 牛乳

ビーフカレー チーズサラダ



今から50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27日（火）の給食

## ○献立

わかめごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ

おおひら



今日は鯨の竜田揚げや大平など、山口県の郷土料理の献立です。大平は、山口県の東の端にある岩国地域を代表する郷土料理で、平たく大きなお椀に入れることから「大平」という名前がつきました。こんにゃくやれんこん、にんじんなどが入っており、具だくさんの汁気の多い煮物です。また、今日はアレルギー対応のない、スマイル給食の日です。

# 1月28日（水）の給食

## ○献立

アップルパン 牛乳

クリームペンネ イタリアンサラダ



来月6日からイタリアのミラノとコルティナで、オリンピック・パラリンピックが開催されることにちなんで今日はイタリア料理です。イタリアではパスタ料理が多いですが、今日はペンネというショートパスタを使っています。両端が「ペン先」のようになっており、マカロニと同じように、穴があいているのでソースが中に入って味が馴染みやすいことが特徴です。

# 1月29日（木）の給食

## ○献立

チキンライス 牛乳 オムレツ

豆乳スープ ヨーグルト



チキンライスは明治時代にイギリスから日本へ伝わった「鶏肉のピラフ」を日本人好みのトマト味に変化させた食べ物です。このチキンライスを薄焼き卵で包んだものが「オムライス」で、大正時代に大阪の食堂で考案されました。今日は「オムライス」をイメージしてチキンライスとオムレツにしました。

# 1月30日（金）の給食

## ○献立

米粉パン ブルーベリージャム 牛乳

野菜グラタン ミニトマト 肉団子スープ



グラタンはフランス語で、鍋にこびりついた「おこげ」や「焦げ目をつける」という意味があります。フランス南部のイタリアに近いドーフィネという地方で、失敗した焼き料理のおこげがおいしかったことから誕生したそうです。今日はカップまで食べることができるグラタンです。少し硬いので、よくかんで食べましょう。