



日	曜	献立名	赤 ち血や肉・骨の もとになる たんぱく質・カルシウム	黄 エネルギーの もとになる たんすいかぶつ しぼう 炭水化物・脂肪	緑 からだ ちょうし ととの 体の調子を整える もとになる ビタミン・ミネラル	エネルギー たん白質 kcal カルシウム mg	献立	米	その他
24	金	ごはん 牛乳 おおひら やまぐち郷土料理の日 厚焼き玉子 のり和え	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	24	ごはん 牛乳 おおひら やまぐち郷土料理の日 厚焼き玉子 のり和え	米	とりにく あつあげ 卵 のり
9	木	黒糖パン 牛乳 ABCスープ ささみチーズフライ ブロッコリー	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	702	黒糖パン 牛乳 ABCスープ ささみチーズフライ ブロッコリー	米 大麦	ふくじんづけ ひよこめめ 牛肉 粉チーズ ハム
10	金	ちらしずし 牛乳 しらたま煮 白玉雑煮 お正月献立 いわしの甘露煮 切り干し大根の炒め煮	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	659	ちらしずし 牛乳 しらたま煮 白玉雑煮 お正月献立 いわしの甘露煮 切り干し大根の炒め煮	米 大麦	とりにく とうふ はんぺん 干しわかめ さば みそ
14	火	麦ごはん おかかふりかけ 牛乳 もずく汁 ししやもの天ぷら パナナ	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	603	麦ごはん おかかふりかけ 牛乳 もずく汁 ししやもの天ぷら パナナ	米 大麦	とりにく とうふ もずく ししやも
15	水	中華丼 牛乳 ホイコーロー	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	595	中華丼 牛乳 ホイコーロー	米 大麦	とりにく とうふ かまぼこ ぶた肉 赤みそ
16	木	パン マーシャルビーンズ 牛乳 カレーうどん 海藻サラダ	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	710	パン マーシャルビーンズ 牛乳 カレーうどん 海藻サラダ	米 大麦	ぶた肉 油あげ ちくわ 干しわかめ 海藻
17	金	麦ごはん 牛乳 ごぼうの柳川風煮 ぶりの照り焼き オレンジ	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	685	麦ごはん 牛乳 ごぼうの柳川風煮 ぶりの照り焼き オレンジ	米 大麦	牛肉 卵 ぶり
20	月	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ひじきの中華和え	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	574	ごはん 牛乳 豆腐の中華煮 ひじきの中華和え	米	ぶた肉 とうふ ひじき
21	火	山口県産100%献立 ごはん 牛乳 ゆず吉せりー 里芋の味噌汁 レンコダイのカリカリフライ	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	666	山口県産100%献立 ごはん 牛乳 ゆず吉せりー 里芋の味噌汁 レンコダイのカリカリフライ	米 大麦	とりにく 油あげ みそ レンコダイ
22	水	ごはん 牛乳 とぼろ煮 煮びたし みかん	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	622	ごはん 牛乳 とぼろ煮 煮びたし みかん	米 大麦	とりにく あつあげ 油あげ
23	木	山口県産100%献立 セルフドック 牛乳 冬野菜のポトフ 小野茶ミルメーク	たんぱく質・カルシウム	炭水化物・脂肪	ビタミン・ミネラル	697	山口県産100%献立 セルフドック 牛乳 冬野菜のポトフ 小野茶ミルメーク	米 大麦	ウインナー ベーコン ミルメーク

## 明けましておめでとうございます

今年もおいしく安全・安心な給食作りを努めます。どうぞよろしくお願ひいたします。

1月は、「睦月」と言います。親せきや知り合いがお互いに行きかかって「仲睦まじく」することから名付けられました。年の初めの月でもあるため、1年を健康に過ごすための願ひが込められた様々な行事食が食べられています。

おせち料理	祝い肴、酢のもの、焼き物、煮しめといった料理ごとに重箱に詰めます。それぞれの料理には、1年を健康に暮らすための願ひが込められています。
お雑煮	おもちと具を入れたお正月の祝いの汁物です。地方や家庭によって、様々なちがひがあります。すまし汁かみそ仕立てか、丸もちか切りもちかなどそれぞれ個性があります。
七草がゆ	1月7日にせり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(だいこん)と言った「春の七草」を入れたおかゆを食べ、お正月でつかれた胃を休め1年の健康を祈ります。
鏡開き	お正月に神様にお供えたおもちを下げ、木づちや手で割りほぐします。昔は鏡もちを食べ、歯の健康や長生きを願う「歯固め」の行事もありました。
小正月	昔の暦で1月15日は、1年で初めの満月でした。その年の豊作を願う行事を行ったり正月かざりや書き初めを焼く「どんど焼き」を行ったりします。小豆がゆがよく食べられます。

\* 平生小学校の給食で使う野菜は、まず町内産、次に県内産を優先して購入しています。